сборник газеты

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№ 12 (165)
декабрь 2014 г.

наших читателей

В номере:

Авитаминоз

Боль в суставах

Гастрит

Малахов рекомендует. Гипертония

Дисбактериоз

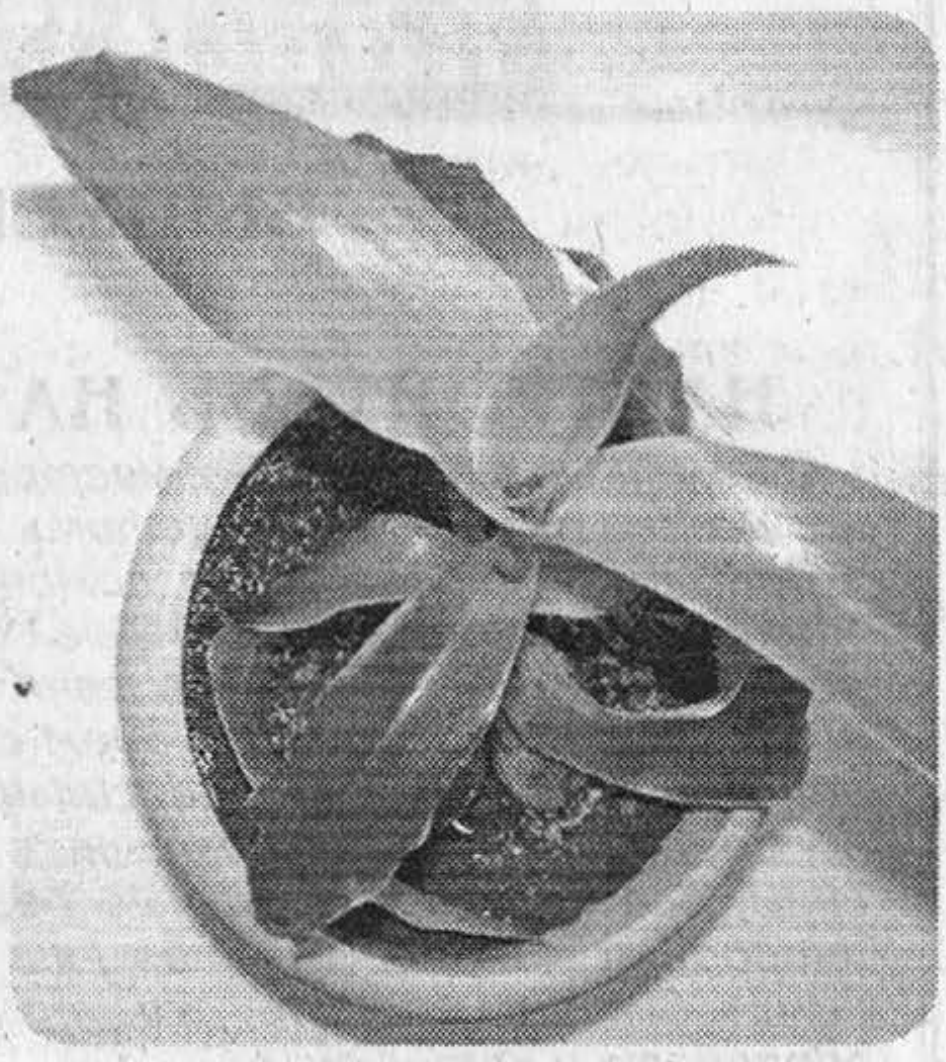
Армен Джигарханян: Нужно Путину сказать правду в лицо

Чистка желудка

Гороскоп на Январь

ЗОЛОТОЙ УС ПОМОЖЕТ ВЕСНОЙ ОРГАНИЗМУ

"Веной из-за снижения общего тонуса организма обостряются хронические болезни, потому и приходится туго почти всем: у нас все люди называются «практически» здоровы, то есть что-то в любом случае не в порядке. Вот потому-то мы говорим о весенней усталости, недомоганиях из-за авитаминоза и т. д.



Иногда не знаешь, за что хвататься и как лечиться: то мигрень, то суставы, то вдруг почки заболят. Советую не паниковать, а трезво разобраться в своих ощущениях и понять, что болит, и выяснить предполагаемую причину, возможно, вы вчера ноги промочили или съели кусок селедки. И если вы уже знаете свои слабые места, начинайте поддерживающую терапию на несколько недель, чтобы к лету забыть о болячках. Я для этого последние три года использую растение золотой ус.

При болях в суставах приготовьте настойку: 15 «суставчиков» залейте 400 мл 40-процентного спирта или водки и настаивайте 21 день. Процедите и используйте для втираний в больные места.

И другой рецепт: 1 лист золотого уса размером не менее 20 см измельчите и залейте 1 л кипятка в стеклянной банке, укутайте, настаивайте сутки. Принимайте 3-4 раза в день за 40 минут до еды по 50 мл в теплом виде.

Этот настой лечит многие внутренние болезни, выводит шлаки из организма, мелкие камни и песок из почек и мочевого пузыря. Также улучшается общее состояние здоровья, появляется активность и даже зрение становится острее. Для профилактики можно применять настой золотого уса в течение месяца, затем надо сделать перерыв на 3 месяца".

Юлия Андреевна Стеценко

КАША ОТ ВЕСЕННЕГО АВИТАМИНОЗА

"Рецепт этой каши я узнала и впервые попробовала весной прошлого года, когда на работе разговор зашел о весеннем авитаминозе, нехватке сил и тому подобном. Сослуживица рассказала, как у нее в семье мама готовит витаминную кашу, которую все очень любят и едят с удовольствием.

Глядя на нее, такую бодрую и энергичную, я тоже попробовала сварить такую кашу. И мне она не просто понравилась по вкусу, я действительно нашла источник энергии и витаминов. Даже дети едят теперь эту смоленскую кашу с аппетитом. Вот этот рецепт.

В 1 литр воды положите целиком 1 большую луковицу, 1 измельченный корень пастернака, доведите до кипения и 5 минут прокипятите. Затем добавьте 1,5 стакана гречневой крупы и варите до готовности. Когда гречка сварится, луковицу удалите и добавьте зелень: нарежьте петрушку, кинзу, укроп и добавьте 2-3 столовые ложки оливкового масла — сытный полезный завтрак готов.

Для мужа, который работает на стройке и тратит много сил, я добавляю вместо масла полстакана сметаны. Со сметаной каша приобретает совсем другой вкус, как он говорит - за уши не оттянешь. Но со сметаной это уже не диетический продукт, поэтому для пользы, конечно, я выбираю оливковое масло. В любом случае, эта смоленская каша полна витаминов и микроэлементов и весной просто незаменима в нашем рационе. Всем советую попробовать".

Анна С.

АРОНИЯ ЧЕРНОПЛОДНАЯ

Арония черноплодная - одно из популярных средств лечения гипертонии, авитаминоза, атеросклероза.

Принимать сок по 0,5 стакана в день в течение двух недель. Сок способствует снижению давления. Наружно сок черноплодной рябины применяется для лечения ожогов. Страдающим гипертонией также рекомендуется вместо сока съедать по 100 г свежих ягод 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней. Сок с успехом применяется и для лечения и профилактики лучевой болезни. Зимой готовят настой из сухих плодов аронии: 2-4 столовые ложки залить двумя стаканами кипятка, настаивать в термосе и пить на следующий день за три приема по 0,5 стакана за 30 минут до еды в течение 10 дней.

СЕКРЕТЫ ВИТАМИННОГО НАПИТКА

Меня зовут Людмила Петровна. Мне 60 лет. Работаю инженером-конструктором. Стараюсь вести здоровый образ жизни, успешно применяю народные средства на практике. Уже много лет меня поддерживает мой витаминный напиток.

Для его приготовления я беру горсть ягодной смеси, заливаю ее кипятком на 3-5 минут, а затем добавляю 1 ч. ложку меда — напиток готов!

Ягоды не обязательно покупать в магазине, их можно заморозить и самим. Для этого летом и осенью соберите различные ягоды, тщательно переберите их. Немного подсушив, сложите в целлофановый пакет, расправьте пластом толщиной 2-3 см, завяжите и положите в морозильную камеру. Так желательно заготавливать черную смородину, облепиху, черноплодную рябину, калину, клюкву, чернику. Зимой достаньте из пакетов ягоды, смешайте их в равных количествах, переложите смесь в стеклянные баночки, закройте крышками и снова положите в морозильную камеру. Не допускайте размораживания ягод!

Целебный напиток можно заваривать хоть каждый день, пока не появятся первые овощи и фрукты. Он очень полезный, вкусный и готовится быстро.

Людмила Петровна Теребкова

Все указанные ягоды богаты витаминами, антиоксидантами, макро- и микроэлементами. Они эффективны при многих заболеваниях, особенно при простуде, авитаминозе, в пожилом возрасте — при атеросклерозе и гипертонии. Но заливать ягодную смесь лучше горячей кипяченой водой (не крутым кипятком), затем желательно раздавить ягоды деревянным пестиком и немного настоять.

ЕЛОВЫЕ ВЕТКИ ПРОТИВ АВИТАМИНОЗА

Сколько жизней спасли еловые веточки во время Великой Отечественной войны. Советские солдаты жевали еловые иголочки, орошая соком десны и горло. Ведь еловый сок — мощный помощник нашей иммунной системе. В годы войны ученые разработали замечательную технологию: из еловых игл изготавливали экстракт с высоким содержанием витамина С.

Итак, если вы пожелаете воспользоваться опытом врачей военных лет, соберите в чистом лесу, подальше от дорог свежую хвою с хорошо опушенных крупных лапок, старые побеги богаче витамином, нежели молодые. Человеку в сутки необходимо 25-30 г свежей хвои.

Ее моют, измельчают. Лучше это делать ножом из нержавеющей стали, потому что контакт с железом разрушает аскорбиновую кислоту. Измельченную хвою заливают кипятком и настаивают в эмалированной кастрюле 20-30 минут. Затем добавляют 3-4 части охлажденной кипяченой воды. Фильтруют и хранят на холоде. Осторожно сливают, оставляя осадок на дне.

К водным экстрактам витамина С добавляли морс, квас или капустный рассол. Из хвойных настоев готовили кисели, добавив 1 ст. ложку картофельной муки и столько же сахара на литр настоя. Употребляли эти настои по стакану в день. Если же хвою нечем было измельчить, ее заливали крутым кипятком и кипятили летом 20-30, зимой — 30-40 минут, затем отстаивали и фильтровали. В этом случае брали пятикратный по отношению к весу хвои объем кипятка.

ВИТАМИННЫЙ СОСНОВЫЙ МЕД ОТ ПРОСТУДЫ

"Сейчас, пока еще можно найти на соснах молоденькие почки, я советую не пожалеть времени, отправиться в лес, набрать их и приготовить очень полезный сосновый мед, который пригодится и при любой простуде, и для укрепления сил после болезни, и как источник витаминов. Он обладает многими целебными действиями.

Потребуется примерно 750 г сосновых почек и 1-1,5 кг натурального меда. Сосновые почки промойте в холодной воде, просушите и пропустите через мясорубку. Разложите сырье в стерилизованные стеклянные банки, залейте медом в соотношении 1:2, перемешайте. Банки закатайте крышками и переверните.

Пейте по 1 чайной ложке, размешав в теплой воде, каждое утро. Это отличная профилактика авитаминоза. В период недомоганий, сезонных простуд используйте мед для приготовления питья в большем количестве, до 0,5 л в день. Имея в запасе такой ценный мед, можно не беспокоиться - нужное лекарство в нужное время у вас будет всегда!"

Зоя Константиновна Киреева

ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ

Первое средство я готовлю из сушеной рябины уже много лет подряд, и оно помогает мне бороться с весенним авитаминозом. 2 ст. ложки сушеных ягод заливаю 2 стаканами кипятка, настаиваю 20 минут и процеживаю. Получившийся настой нужно пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Можно принимать с медом, он усиливает целебные свойства рябины.

Очень хорошо защищает ослабленный организм от всяких простуд ромашка: 1 ст. ложку ромашки аптечной заварить стаканом кипящей воды, настоять 20 мин. и принимать по 50 мл 2-3 раза в день в течение недели.

Вкусное средство готовим из сока 2 яблок, 2 морковок, 1 свеклы, 1 лимона и 1 ст. ложки клюквы. Принимаем 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

Если съедать по зубчику чеснока ежедневно или через день, то у простуды не будет никаких шансов застигнуть вас врасплох.

МАЛО ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

"Весна наступила, многие опасаются авитаминоза, весенней усталости. Я хочу поделиться рецептом, которым сама пользуюсь много лет. Мне этот рецепт перешел по наследству от родителей.

Это витаминное масло. По такому принципу можно делать для себя и своей семьи самые разные масла, которые потом на протяжении зимы, весны использовать для салатных заправок, добавлять во вторые блюда. Самое простое - с курагой.

Возьмите горсточку кураги, промойте, просушите и залейте 1 стаканом рафинированного подсолнечного масла. Настаивайте в темном месте при комнатной температуре 7 дней, затем процедите. Принимайте масло по 1-2 столовые ложки в день перед едой, или просто добавляйте это масло в еду.

Вместо кураги можно использовать другие сухофрукты, например, сушеные яблоки. А можно настаивать масло на любых растениях и их смесях, взять крапиву, лопух, подорожник, ромашку, чабрец, душицу, зверобой, сушеную петрушку, укроп, чеснок и так далее. Принцип простой - берем что нравится, заливаем маслом, настаиваем и пользуемся для здоровья".

Ирина Евгеньевна

БОРЕМСЯ С ВЕСЕННИМ АВИТАМИНОЗОМ

Каждый год, весной, мы подвергаемся опасности гиповитаминоза, легко становясь его жертвой. По этой причине мы превращаемся в доступную добычу для многих вирусов и микробов. Ученые советуют регулировать уровень витаминов в организме, готовя его к полноценной жизни, не одними таблетированными витаминами и популярными соками-фреш, но также особыми витаминизированными чаями.

Специалисты рекомендуют заваривать такой чай. Нужно высыпать в емкость одну столовую ложку свежих ягод черной смородины и одну столовую ложку плодов шиповника. Залить все это двумя стаканами горячей кипяченой воды и настаивать в течение одного часа. После чего добавить к настою одну чайную ложку пчелиного мёда. В результате получается превосходный сок, насыщенный витаминами, так необходимыми в этот период.

Кроме того замечательный эффект принесет отвар из крапивных листьев. Необходимо залить двумя стаканами кипяченой горячей воды смесь из одной чайной ложки сухих крапивных листьев, двух чайных ложек черной смородины и трех чайных ложек плодов шиповника. Настаивать в течение одного часа, после чего добавить немного пчелиного меда.

ЕСЛИ НЕТ В АПТЕЧКЕ ЛЕКАРСТВА - ПОИЩИТЕ НА КУХНЕ

При цистите принимать смесь из 1 ч. ложки укропа и 1 ч. ложки сахара, предварительно измельчив компоненты в кофемолке. Курс лечения — 1 месяц.

Несколько слов хочу сказать о соке лимона. Его прием останавливает рвоту, помогает избавиться от тошноты, способствует появлению аппетита, полезен при лихорадке, желтухе, авитаминозах, устраняет алкогольное опьянение.

С ожогами прекрасно справляется компресс из измельченных капустных листьев и сырого яичного белка. Это средство помогает даже при лечении запущенных ожогов.

При заболеваниях печени и желчевыводящих путей, при хроническом гепатите нужно пить 2-3 раза в день за полчаса до еды смесь из 11 г стакана свежеприготовленного яблочного сока и 1 ч. ложки меда.

ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ

НАСТОЙКА И МАЗЬ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Эта настойка лечит артрит, артроз, ревматоидный полиартрит, остеохондроз, радикулит, подагру, ревматизм, она эффективна при лечении межпозвонковых грыж. Для приготовления взять 200 г сухих корневищ сабельника и 100 г корневищ калгана (лапчатка прямостоячая), насыпать в 3-литровую банку и залить 3 литрами хорошей водки (70% спирта или самогона-первача). Все это закрыть крышкой, поставить в теплое место. Настаивать нужно 3 недели, периодически взбалтывая содержимое банки. Затем все процедить через 2-3 слоя марли, отжать и разлить в темные бутылки. Получится чуть больше 2 литров настойки. Принимать настойку по 1 столовой ложке (разбавляя 50 миллилитрами воды) 3 раза в день за 20 минут до еды. В особо тяжелых случаях можно принимать по 1 небольшой рюмочке (примерно 2 столовые ложки). Этой же настойкой можно растирать больные места, а можно сделать и мазь. Для мази в качестве основы можно взять несоленое сливочное масло, свиное сало (нутряное), растительное масло. Растопить основу на водяной бане, добавляя в нее постепенно порошок корневищ сабельника с калганом. При этом мазь непрерывно растирать деревянной ложкой до образования однородной массы. Размешивать надо только в одну сторону, чтобы мазь не расслоилась. Подогретую мазь втирать в больные места (спину, шею, колени, плечи, опухшие пальцы рук или ног). Курс лечения 1 месяц, затем сделать 10- дневный перерыв и лечение повторить. Сделать 2-3 таких курса.

КОМПРЕССЫ ИЗ ХРЕНА ПРИ БОЛЕЗНЯХ СУСТАВОВ

При болезнях суставов и радикулите помогают компрессы из хрена. Для этого хрен натереть на мелкой терке, выложить на марлю и приложить к больному месту. Обвязать полиэтиленом и теплым шарфом. Держать столько, сколько можно выдержать, т.к. через некоторое время начинается жжение. Затем снять компресс, смазать кожу детским кремом, чтобы не было раздражения, или ожога. Вместо тертого корня хрена можно прикладывать свежие листья этого растения.

ХВОЙНЫЕ ВАННЫ СНИМУТ БОЛЬ В СУСТАВАХ

При артрите прекрасно помогают хвойные ванны. Заготовить хвою ели, сосны, пихты, кедра вместе с небольшими веточками. Все перемешать, не рассчитывая, чего сколько, а при надобности приготовить из этой хвои настой: пару горстей запарить кипятком и дать настояться. В остывший градусов до 40 настой опустить больные суставы на полчаса. Затем их укутать потеплее и лечь на час в кровать, это обязательно. Повторять ванну через 2 дня, курс 7- 10 ванн. Боли стихают, и двигаться становится легче.

ПРИ БОЛЕЗНЯХ СУСТАВОВ ОТЛИЧНО ПОМОГАЮТ ТАКИЕ РЕЦЕПТЫ:

— 100 г корней лопуха измельчить, залить 0,5 л водки, дать настояться в тёмном месте 2 недели, периодически встряхивая. Втирать в больные места. Можно сделать компресс из свежих листьев лопуха. Слегка отбить их деревянным молотком или скалкой и приложить пушистой стороной к больному суставу или пояснице, накрыть пергаментной бумагой и обернуть шерстяным платком. Компресс менять каждые 2 часа.

— Когда нужно снять боль, но трав под рукой нет, намочить тряпочку в настойке валерианы (аптечный препарат) и наложить на место, где болит больше всего. Менять компресс 2-3 раза в сутки.

— По осени собрать веточки шиповника, нарезать их и высушить. 2 ст. л. сырья залить стаканом кипятка, поварить 5 минут, дать настояться, укутав, 20 минут, процедить. Принимать при радикулите и болезнях суставов по стакану за 20 минут до еды 3 раза в день.

СМЕСЬ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Смешать по 1 ч. л. бодяги и топленого масла. Полученную мазь втирать перед сном в больной сустав, затем потеплее укутать.

ПРИ БОЛЕЗНЯХ СУСТАВОВ МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ ТАКОЙ РЕЦЕПТ

Пропустить через мясорубку 200 г чеснока и 0,5 кг клюквы. Смешать и поставить на сутки. Затем добавить в смесь 1 кг меда. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Из этой смеси можно также на ночь делать компрессы на больные суставы.

СМЕСЬ С ТРОЙНЫМ ОДЕКОЛОНОМ ЛЕЧИТ СУСТАВЫ

Этот рецепт помогает заменить множество дорогостоящих лекарств для лечения суставов. Для этого смешать 50 мл аммиака, 250 мл. тройного одеколона и 25 мл йода. Состав хранить закрытым в темном прохладном месте. Эту смесь втирать в больные суставы. Рецепт очень эффективен, проверен на практике.

МАЗЬ ДЛЯ СУСТАВОВ

Вас мучают остеохондроз или артрит? Пора с ними проститься!

Снять воспаление и боль, восстановить ткани сустава, предотвратить рецидивы заболевания помогут биологически активные компоненты одной мази, которую вы можете приготовить собственными руками. Растопите 200 г сливового масла, добавьте по 1 ч. л. сухой травы тимьяна и мартинии душистой, 2 ч. л. измельченной в порошок коры ивы, по 1/2 ч. л. порошка из сухих листьев можжевельника и шишек хмеля. На маленьком огне выдержите 5 минут. Затем 2 часа потомите в духовке при температуре 50°.

Полученную мазь после остывания переложите в стеклянную баночку и храните в холодильнике. А применять ее следует 2 раза в день. Наносить мазь надо мягкими массирующими движениями на область проблемных суставов или позвоночника. Мазь улучшает кровообращение. А прилив крови к месту нанесения мази способствует усилению обменных процессов в тканях суставов или позвонков, а также рефлекторному снятию боли.

Если говорить о мартинии душистой, то она имеет такие вещества, которые оказывают противовоспалительное, противоревматическое и обезболивающее действие. Но если вам не удалось найти это растение, не расстраивайтесь — другие зеленые лекари, о которых сказано выше, выполнят свое задание на отлично. Кора белой ивы обладает противовоспалительным, болеутоляющим и тонизирующим действиями. Она хорошо снижает выраженность болевого синдрома, уменьшает отеки. А экстракты можжевельника и хмеля оказывают капилляроукрепляющее действие, улучшают микроциркуляцию в тканях, способствуют растворению солевых отложений. Кроме того они снимают мускульное и нервное напряжение.

Аромат у такой мази необычайный - нежный, обволакивающий! Но самое главное, это - кладезь полезных веществ, которые позволяют приостановить дегенеративные процессы в суставах, позвонках. Костная система - это основа нашего организма. Так сделаем ее крепче!

ВАННЫ ОТ ПОДАГРЫ

1 ч.л. медного купороса растворить в 10 л теплой (около 50 градусов) воде и опустить в нее ноги на 20 минут. После процедуры насухо вытереть и смазать питательным кремом или сметаной. Процедуры лучше делать на ночь. Курс — месяц. Но если болезнь запущена, то после месячного перерыва лечение повторить. Результат — просто потрясающий.

ЛЕПЕШКА ИЗ НАРЦИССА ОБЛЕГЧИТ БОЛЬ В СУСТАВЕ

Луковицы нарциссов используйте для лечения суставов. Натрите луковицу на мелкой терке, добавьте ржаную муку или горсть рисовой каши на воде (ровно столько, чтобы можно было «замесить тесто» и раскатать лепешку). Приложите ее к больному суставу, накройте полиэтиленом и укутайте шерстяным шарфом. Держите компресс не более двух часов, чтобы не было ожога. Как только появится сильное жжение (иногда доля кашицы нарцисса бывает большей), тут же снимите. После процедуры помойте сустав теплой водой. Сделайте пять компрессов через день. За это время боли пройдут. Кстати, нарцисс считается ядовитым растением, поэтому после работы с клубнем нужно хорошенько вымыть руки с мылом.

МАЗЬ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СУСТАВОВ

Растопить на водяной бане до однородного состояния по 2 ст.л. нутряного свиного жира, воска, скипидара и 1 ст.л. пихтового масла. Охладить, использовать для натирания суставов два-три раза в день при артритах и артрозах и позвоночника при остеохондрозе. Больное место обязательно утеплить. Курс — до улучшения состояния. Эфирные масла веществ, входящих в состав снадобья, стимулируют нервные рецепторы, расширяют капилляры и снимают воспалительные процессы. Для профилактики достаточно применять мазь только на ночь. Если добавить в состав пять-десять капель нашатырного спирта, мазь расширит свои «горизонты»: ею можно натирать грудную клетку при кашле. Хранить «продукт» в холодильнике.

СУСТАВЫ ЛЕЧИТ ФИКУС

Рецепт средства, с помощью которого можно лечить больные суставы. Для его приготовления 4 больших листа фикуса нужно порвать на маленькие кусочки (нож или ножницы лучше не использовать, так как все самые полезные вещества останутся на металле) и залить доверху водкой или спиртом в пол-литровой стеклянной банке. В эту настойку также следует добавить 10 растертых в порошок таблеток анальгина и все тщательно перемешать, чтобы анальгин растворился. Настаивать средство необходимо в темном прохладном месте 10-12 дней, ежедневно взбалтывая. После этого можно на ночь натирать суставы, и проблем с ними никогда не будет.

ДВА ОЧЕНЬ ХОРОШИХ РЕЦЕПТА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

1. Растереть в порошок 50 г ладана (купить его можно в церкви), добавить 50 мл яблочного уксуса и перемешать. Добавить 100 мл сока лимона и еще раз перемешать. Настоять сутки и использовать по назначению. Натерев сустав, укутать больное место теплым шарфом. После трех-четырех процедур боль надолго проходит.

2. Смешать 200 мл водки, по 10 мл камфорного спирта и йода, 10 измельченных в порошок таблеток анальгина, по 1 ч.л. порошка бодяги и топленого сливочного масла. Получившимся составом натирать больные места.

БОЛЬ В КОЛЕНЕ

Самые лучшие средства лечения больных коленей в домашних условиях.

При таких заболеваниях как артроз, артрит, межпозвонковые грыжи, вследствие которых отнимаются ноги, остеохондроз, ревматизм незаменим сабельник болотный. Лечиться надо длительно, не менее полугода. Это растение творит чудеса: поднимает на ноги, позволяет отбросить костыли и вновь вернуться к здоровой жизни.

Настойку готовят так:

15 г сабельника и 15 г корня девясила или лопуха настоять 21 день в 0,5 л водки. Пить 3 раза в день по 15 мл. Кроме того 3 раза в день растирать настойкой больные места.

Настой:

взять 1 ст.л. травы на 1 стакан кипятка, настаивать в термосе 2 часа, пить по 0,5 стакана 3 раза в день. Настой используют для питья, ванночек, растираний, горячих обертываний.

Мокрица (звездчатка) - эта нежная травка улучшает обмен веществ, оздоравливает весь организм, помогает при самых разных недугах, включая артриты, артрозы, подагру, радикулит, ревматизм, остеохондроз.

Мокрицу можно заваривать как чай и пить ее свежий сок, добавлять в блюда, использовать для растираний, обертываний и примочек.

Настойку из мокрицы можно приготовить так: свежую или сухую траву плотно уложить в 3-литровую банку, залить 0,5 л водки, закрыть банку полиэтиленовой крышкой, настаивать 2 недели. Затем, не процеживая, пить по 1 ст.л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

В древности подагру и артрит лечили черешней, давая больному примерно 0,5 кг в день. После такого лечения исчезали даже деформации суставов.
20 ягод черешни по своему воздействию аналогичны 1 таблетке аспирина. С лечебной целью ягоды можно есть как свежими, так и в виде компота.

Смазывать перед сном больные суставы или делать примочки можно с помощью настойки календулы и одуванчиков. 50 г свежих или сухих цветков одуванчика или календулы залить флаконом тройного одеколона или водкой, настаивать 40 дней, после чего можно использовать.

При острых болях в коленях и суставах принимать отвар цельных зерен овса и овсяный кисель. Рецепт такой: цельный овес размолоть в кофемолке, вечером 1 ст.л. залить в термосе 1 стаканом кипятка, утром настой процедить и пить с медом.

Известен случай, когда питье овсяного отвара спасло женщину, у которой тряслись руки и ноги (предположительно у нее была болезнь Паркинсона). Ванны с отваром овса помогают при параличе, ревматизме, артритах и т.д.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Хочу поделиться некоторыми народными рецептами, которые мне помогли.

С 6 до 32 лет у меня был отит. Гной выделялся из ушей постоянно. Врачи предлагали операцию, но я побоялась. А вылечилась смесью меда и алоэ (поровну). Пила по 1 ч. л. 3 раза в день постоянно в течение 3 месяцев. Сейчас мне 68 лет, отита нет. Думаю, так можно вылечить и менингит, и гайморит. Конечно, необходимо и медикаментозное лечение.

В 10 лет заболела ревматизмом, 2 месяца лежала в больнице, ничего не помогало. Бабушка 4 раза отшлепала мне ноги снизу до паха жгучей крапивой. Было больно, но ревматизма больше нет.

У моего сына в 3 годика появился на голове лишай с пятикопеечную монету. Дети из его детсадовской группы лечились в больнице по 3-4 месяца. Я побоялась отдать ребенка. Лечила алоэ, выдержанным 10 дней в холодильнике при температуре +4°. Прикладывала к лишаю кусочки листа, разрезанного пополам, прикрепляла их и меняла несколько раз в день. Листочки высыхали. Через 2 недели волосы стали расти, а через месяц и следа не осталось от болячки. Сыну сейчас 37 лет, он красивый, умный парень.

Бронхит и гастрит вылечила за 10 дней листочками каланхоэ.

Утром и вечером ела по листочку.

Жукова Нина Федоровна

ИЗЖОГА – ЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

Народное средство эффективно не только для лечения изжоги, но и показано при лечении хронического гастрита, и язвы желудка!

Народный способ, эффективный не только при лечении изжоги, но и при язве желудка, и при хроническом гастрите. Во время длительного приема снижает кислотность желудка и вылечивает изжогу. Приготовить средство очень просто. Возьмите и натрите на терке сырой картофель, отожмите из него сок и размешайте в нем мёд, из расчета: один стакан сока, одна столовая ложка меда. Принимать нужно, по 0,5 стакана в день 2 раза, утром за пол часа перед едой, и на ночь, перед сном. Через две недели лечения изжога будет вылечена. Для регуляции работы и кислотности желудка такой сок можно пить постоянно.

РЕЦЕПТЫ С АЛОЭ

От мамы по наследству мне достался огромный цветочный горшок с алоэ. Я слышала, что это лекарственное растение, но не знала, как его применять. В вашей брошюре я прочла статью об алоэ и нашла там хорошие советы.

Оказывается, перед тем как срезать листья для лечения, алоэ не рекомендуется поливать две недели. Срезанные листья надо завернуть в бумагу черного цвета (трубочкой со сквозными концами) и положить в холодильник на нижнюю полку на две недели. После этого промыть их в кипяченой воде, измельчить, залить водой в соотношении 1:3 и оставить в темном прохладном месте на полтора часа. Затем отжать их и профильтровать полученный сок.

Для улучшения обмена веществ и укрепления иммунитета

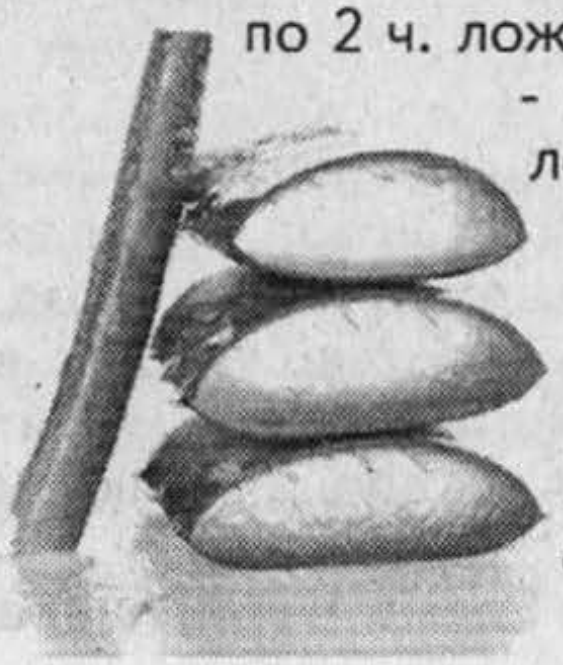
- 15 мл сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г вина, лучше кагора. Настоять в темном месте при температуре +4-8 градусов в течение 4-5 дней. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.
- 100 мл сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и 300 г меда. Принимать так же.

Для лечения артритов

Приготовить смесь для компрессов: 1 часть сока алоэ, 2 части меда, 3 части водки. Намочить кусок белой ткани, обернуть больное место, сверху накрыть ватой и полиэтиленом, плотно укутать полотенцем или шерстяным шарфом.

При гастрите

- Смешать по 100 г сока алоэ и меда. Принимать 2 раза в день по 2 ч. ложки за 30 минут до еды.
- В течение 1-2 месяцев пить сок алоэ по 2 ч. ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.



При воспалительных заболеваниях глотки, гортани, трахеи

Мед разбавить соком алоэ из расчета 1:5. Принимать по 1 ч. ложке до еды 3 раза в день.

Валентина Рогозина

СОК ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КАТАРА ЖЕЛУДКА

Когда возникают боли в желудке и если они повторяются, надо обязательно обследоваться у гастроэнтеролога. Во-первых, не будет потеряно время, а во-вторых, самолечение может только навредить, если не знать, от чего лечиться.

Сама прошла путь ошибок, потом пришлось долго исправлять. У меня часто болел желудок, а я не обращала внимания, думала, что с каждым бывает. Оказалось, катар желудка. Лечиться пришлось долго. В каждом конкретном случае врач должен подбирать индивидуальное лечение. Но вот в качестве дополнительного средства, которое укрепляет желудок и весь пищеварительный тракт, я применяю то, которое можно использовать и для профилактики большинства таких заболеваний.

Смешайте по половине стакана свежего сока картофеля, свеклы, клюквы и меда, поставьте в холодильник на 3-4 дня, затем принимайте смесь по 1 ст. л. три раза в день до еды за 10-15 мин. На курс достаточно этой дозы. Можно повторять такое лечение после небольшого перерыва.

Эта смесь стимулирует пищеварение и заживляет слизистую оболочку желудка.

Инна Константиновна Богданова

ЛЕКАРСТВО ОТ ГАСТРИТА

Я никогда не замечала сильных болей в желудке и очень удивилась, когда случайно при оформлении санаторной карты во время обследования мне сказали, что у меня гастрит. Помогли справиться с проблемой диета, правильный режим питания и прием настоя спорыша.

2 ст. л. измельченной травы спорыша залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Процедить и принимать по 2 ст.л. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 3 недели, повторять 3-4 раза в год. Можно также использовать и корни спорыша, но отвар готовят в соотношении 1:10, на 1 часть сырья берут 10 частей воды, кипятят на водяной бане полчаса, настаивают еще 1 час, процеживают и принимают по 1 ст.л. три раза в день.

Елена Чернышева

ПРИ ГАСТРИТЕ И ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА

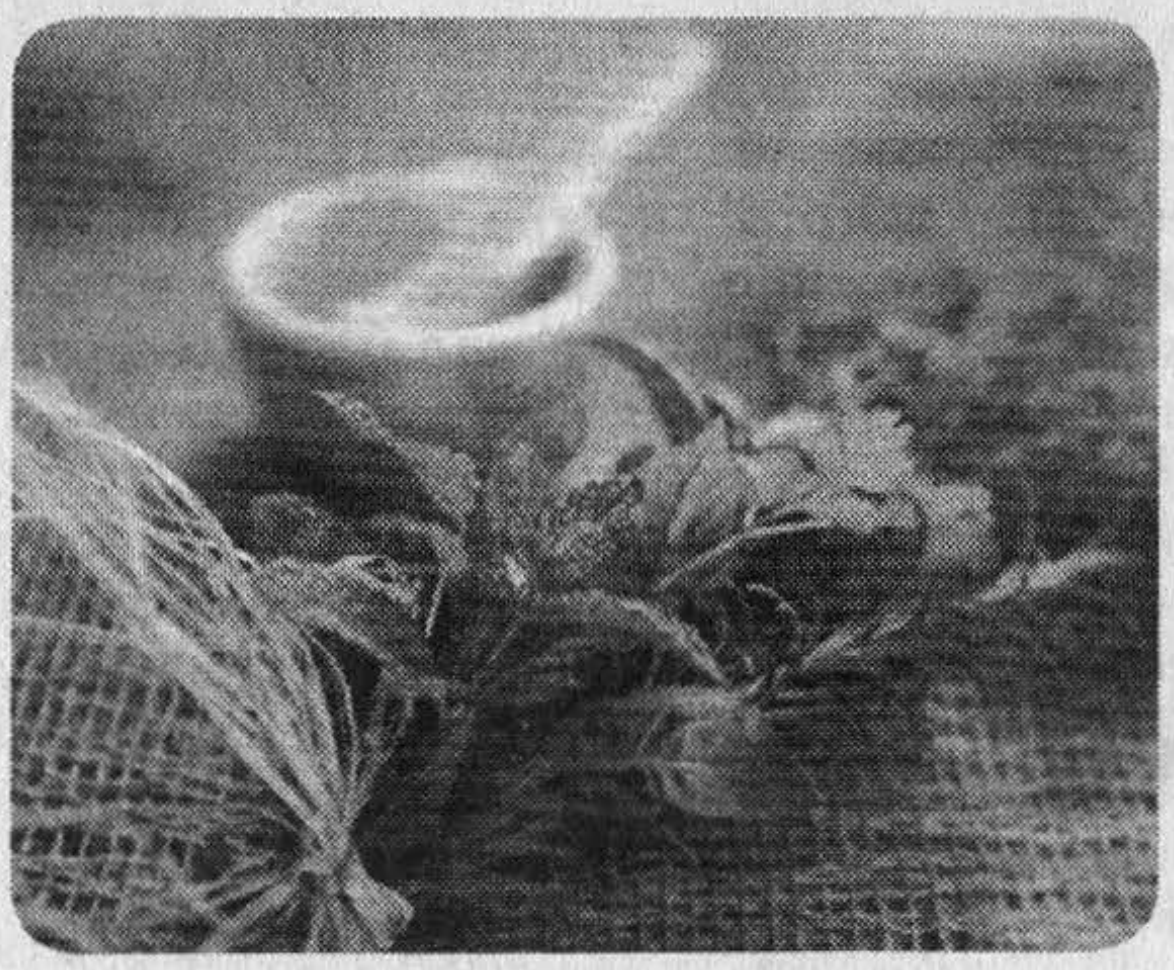
Напишу вам рецепты лечения гастрита и язвы. Эти недуги часто мучают людей.

- **При гастрите с пониженной кислотностью.** Хорошо помогает такой сбор: корни аира болотного, зверобой, цветки календулы, мята перечная, одуванчик лекарственный, ромашка аптечная - по 1 части; тысячелистник и листья подорожника - по 2 части. Все перемешать, 1 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час и процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде за час до еды.

- **Болеутоляющее желудочное средство.** Смешать поровну корни валерианы, листья мяты перечной, плоды тмина и фенхеля, цветки ромашки. Залить 1 стаканом кипятка 3 ч. л. сбора, настоять 1 час и пить в теплом виде утром и вечером по 1/2 стакана. Настой не только успокаивает боли в желудке, но и действует как противовоспалительное средство.

- **От язвы желудка и гастрита.** Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день сок алоэ, смешанный с медом (по вкусу).

- **Страдающим язвой двенадцатиперстной кишки.** Смешать листья кипрея узколистного и цветки липы - по 2 части, плоды фенхеля и цветки ромашки - по 1 части. Залить 1 стаканом кипятка 2 ч.л. сбора, плотно закрыть и настоять 1 час. Процедить и пить в течение дня по 1-2 стакана.



Наступила зима, люди часто выезжают на природу, и питаются на ходу или в кафе. В связи с этим могут обостриться желудочные болезни, так что тема актуальна. Буду очень рада, если смогу кому-то помочь.

Гречишникова Оксана Викторовна

КОРИАНДР ЛЕЧИТ ГАСТРИТ

Имея гастрит, никогда не можешь наверняка знать, что неожиданно начнется приступ боли. Можно, конечно, быть всегда готовым к такому повороту событий, но чаще всего все начинается неожиданно. И хотя я стараюсь постоянно следить за тем, что ем, чтобы не спровоцировать приступ, иногда причиной его могут быть и нервы.

Сейчас я уже не страдаю от гастрита, собрала все свои силы и вылечилась, надеюсь, навсегда. Но было время, когда приходилось мучиться. За это время у меня накопилось много разных рецептов, которые помогают справиться с болью в желудке. Знаю, что это заболевание очень распространено, потому и хочу поделиться тем, как я справлялась с острой болью в желудке. Если на вашей кухне среди приправ имеется баночка с кориандром, гастрит не страшен.

1 столовую ложку семян кориандра надо измельчить в ступке или кофемолке и залить 400 мл кипятка. Дать настояться в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Это средство очень часто позволяет даже без других лекарств обходиться, так слизистая оболочка желудка быстро успокаивается. А если не знаешь, например, какое нужно лекарство или его нет под рукой, кориандр не просто выручит, но и вылечит.

Лидия Михайловна Верховцева

СРЕДСТВО ОТ ГАСТРИТА И КОЛИТА

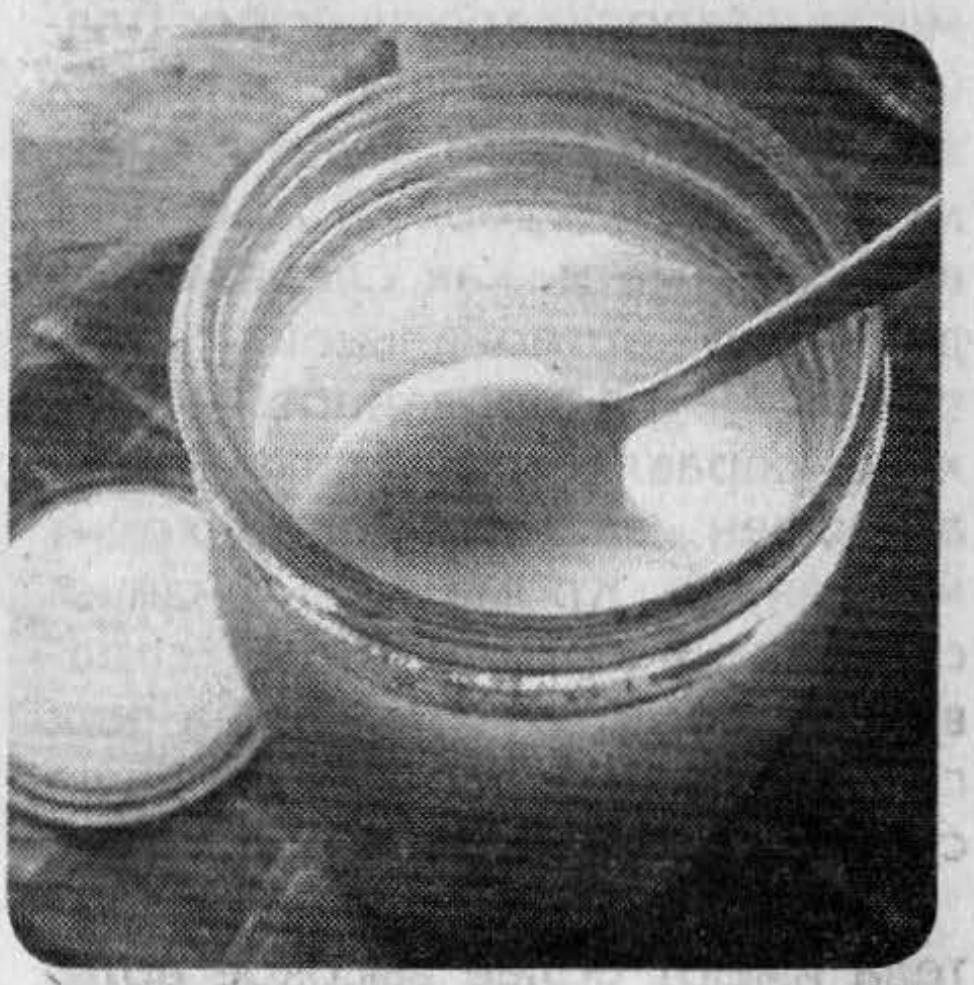
Хочу поделиться своим рецептом лечения гастрита с пониженной кислотностью и колита, которыми страдала лет пять. По нескольку раз в год добросовестно лечилась, но с переменным успехом - вскоре желудок опять начинал барахлить.

Мне помог такой травяной настой: 1 ст.л. цветков гибискуса, 1 ст.л. листьев пеларгонии, 100 г сока алоэ, 2 ст.л. меда. Цветки гибискуса и листья пеларгонии я измельчала и заливала 2 стаканами крутого кипятка. Настаивала в течение 3 часов, затем процеживала, добавляла мед и сок алоэ. Настой принимала в течение месяца по 1 ст.л. 4 раза в день за 30 минут до еды. После этого курса лечения прошло уже три года, и желудок меня больше не беспокоит.

Нестеренко В.П.

ЛЕЧЕНИЕ БАРСУЧЬИМ И МЕДВЕЖЬИМ ЖИРОМ

Здравствуйте. Хочу поделиться с вами историей своего выздоровления от болезни, мучившей меня долгие годы. В молодости страдал гастритом, который впоследствии перерос в язву луковицы 12-перстной кишки. Тот, кто страдал этим заболеванием, не даст соврать, что боли в желудке просто адские. У меня существовала периодичность болей в желудке: неделю мучила острая боль, неделю - тупая, неделю беспокоила изжога.



В то время я жил в г. Нижневартовске, работал водителем на «КамАЗе», и за день иногда приходилось прокатывать до 800 км.

Однажды зимой в 40-градусный мороз подвозил охотника-Ханта, который увидел, как я периодически глотал соду и запивал водой из термоса. После очередной такой процедуры он точно определил, что меня беспокоит, и вызвался помочь. Я довез его до таежного жилища, и на прощание он дал мне 0,5 л какой-то жидкости, сказав: «Это барсучий жир, пей его натощак по 1 ст. ложке в день, после чего 2 часа ничего не ешь и не пей. Потом почувствуешь облегчение».

Мало веря в чудо, я начал лечение, и результаты меня просто ошеломили. Вскоре желудок действительно перестал тревожить, и дышать стало намного легче. Вот так я излечил свой недуг. Сейчас в пищу спокойно включаю острые приправы: перец, уксус, аджику, без этого еда не имеет для меня определенного вкуса. С момента излечения прошло уже 23 года, с тех пор не жалуюсь на боли, занимаюсь закаливанием. Советую всем людям, страдающим гастритом, язвой желудка, бронхо-легочными болезнями, использовать мой рецепт. Первое время вкус жира покажется неприятным (первые 5-7 дней), потом привыкаешь, главное ведь - здоровье!».

Швацкий Александр Александрович

ГИПЕРТОНИЯ

Артериальное давление может повышаться при стрессе или сильном эмоциональном возбуждении, спазме мышц или органов (отрицательные эмоции, повторяясь, ведут к тому, что мышцы, органы сжимаются и сильно затрудняют капиллярный кровоток), засорении соединительной ткани шлаками (обмен веществ, газов осуществляется через соединительную ткань, и если она загрязнена, то крови трудно через нее проходить). Устойчивое повышение давления, даже в отсутствие отрицательных нагрузок, считается гипертонической болезнью.

Артериальная гипертония у близких родственников достоверно означает повышенную вероятность развития болезни. Мужчины в большей степени предрасположены к развитию артериальной гипертонии, особенно в возрасте 35—50 лет. Однако после наступления менопаузы риск значительно увеличивается и у женщин. Гормон стресса адреналин заставляет сердце биться чаще, перекачивая больший объем крови в единицу времени, вследствие чего давление повышается. Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышение АД становится хроническим.

Употребление алкоголя — одна из основных причин повышения артериального давления. Ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает давление на 5—6 мм рт. ст. в год. Курение вызывает спазм сосудов — вещества, содержащиеся в табаке, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию в этом месте атеросклеротических бляшек. Избыток поваренной соли в организме часто ведет к спазму артерий, задержке жидкости в организме и, как следствие, к развитию артериальной гипертонии. Нетренированное сердце хуже справляется с нагрузками, а обмен веществ происходит медленнее. Кроме того физическая активность помогает справиться со стрессом, тогда как гиподинамия ослабляет нервную систему и организм в целом.

Люди с избыточной массой тела имеют более высокое артериальное давление. Это не удивительно, поскольку ожирение часто связано с другими перечисленными факторами: обилием животных жиров в рационе (что вызывает атеросклероз), употреблением соленой пищи, а также малой физической активностью. Подсчитано, что каждый килограмм лишнего веса означает увеличение давления на 2 мм рт. ст.

Симптомы: на первых порах болезнь чаще всего протекает бессимптомно. Затем появляются головная боль, головокружение,

приливы крови, носовые кровотечения, тошнота. Периодически или постоянно присутствуют такие симптомы, как слабое, учащенное биение сердца (тахикардия), потливость, покраснение лица, ощущение пульсации в голове, озноб, тревога, ухудшение памяти, внутреннее напряжение, раздражительность, снижение работоспособности, мушки перед глазами, отеки век и одутловатость лица по утрам, набухание рук и онемение пальцев.

Проверенные рецепты

● Смешать сок клюквы с сахаром в пропорции 1:1 и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

● Полезен отвар стручков фасоли: 1 ст. ложку шелухи фасоли залить 1 л воды и кипятить на медленном огне 3 часа. Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

● Хорошо помогает смесь сока красной свеклы с медом (в соотношении 1:2). Можно добавить сок лимона. Смесь хранить в холодильнике. Принимать по 1/2 стакана через 1 час после еды.

● При гипертонии рекомендуется употреблять печеный картофель «в мундире» вместе с кожурой, пить отвар картофеля, сваренного в кожуре, по 1—2 стакана ежедневно.

● При склеротической форме гипертонии рекомендуется съедать 2—3 зубчика чеснока ежедневно.

● Заварить 1 ст. ложку измельченных листьев салата посевного 1 стаканом кипятка, настаивать 1—2 часа, процедить, пить по 1/2 стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь.

● Абрикос содержит много калия и рекомендуется как диетическое средство для разгрузочных дней (300 г размельченной кураги и 0,5 л абрикосового сока в 4 приема) 1 раз в неделю для питания сердечной мышцы.

● Залить 1 ч. ложку корневища с корнями валерианы 1 стаканом кипятка, прокипятить 30 минут, настаивать 2 часа. Пить по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день.

● Длительное употребление плодов или сока винограда очень эффективно для повышения тонуса сердечной мышцы.

● Залить 2 ст. ложки листьев клубники (земляники) 2 стаканами кипятка, настаивать сутки. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при повышенном кровяном давлении, учащенном сердечном ритме, ослабленном сокращении сердечной мышцы.

● Сок из ягод черной смородины тонизирует сердечно-сосудистую систему, его рекомендуется пить ежедневно по 1/4—1/2 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни.

● Яблоки благодаря сочетанию в них железа с аскорбиновой и фолиевой кислотами, рутином благоприятно действуют на сердечно-сосудистую систему, очень полезны при гипертонии. Можно проводить разгру-

зочные яблочные дни, съедая по 300—400 г свежих сладких яблок 5—6 раз в день.

● Залить 1 ст. ложку плодов или травы укропа 1 стаканом кипятка, настаивать ночь в термосе. Пить по 1 стакану процеженного настоя в день.

● Залить 5 ст. ложек измельченных корней пастернака 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Пить по 1/4—1/3 стакана (с сахаром и медом) 4 раза в день. Настой укрепляет стенки сосудов и капилляров.

● Для лечения гипертонии рекомендуется употреблять ежедневно по 100 г грецких орехов с медом или без него в течение 45 дней.

Профилактика

● Для профилактики повышенного артериального давления необходимо нормализовать вес тела, потреблять меньше соли, отказаться от курения и не злоупотреблять алкоголем.

● Следует научиться расслабляться, полноценно отдыхать, освоить аутогенную тренировку, нормализовать сон, режим дня, создать условия для отдыха.

● Теплые водные процедуры, обертывания, парная расслабляют, улучшают капиллярное кровообращение, способствуют расшлаковке тканей.

● Физические упражнения до легкой испарины в виде прогулок, бега, занятий обычной гимнастикой способствуют улучшению капиллярного кровообращения и снижению артериального давления крови.

● Рекомендуется освоить дыхательные упражнения, связанные с накоплением в организме углекислоты: метод Бутейко, метод Стрельниковой, ритмическое дыхание йогов, дыхание, очищающее полевую форму жизни. Они способствуют накоплению углекислоты в организме, которая благотворно влияет на раскрытие кровеносных сосудов и расслабление мышц. От них повышается общий заряд, а значит, заряд эритроцитов.

● Питание должно содержать больше свежей пищи (салаты, фрукты, проростки пшеницы), которая увеличивает заряд организма и не дает крови сгущаться.

● Для очищения организма на уровне соединительной ткани и увеличения энергетического заряда организма следует проводить периодические голодания. Обязательно нужно почистить печень, толстый кишечник.

ДИСБАКТЕРИОЗ

СБОРЫ ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА

Дисбактериозом болеют и взрослые, и дети, чаще те, которые находились на искусственном вскармливании, испытывали недостаток витаминов. Кроме болей в животе могут беспокоить понос, отрыжка, метеоризм, высыпания на коже, сухость губ, трещины и заеды в уголках рта. Методика, которая дает неплохие результаты: нужно использовать сборы трав (поочередно — по семь дней каждый).

Сбор №1

Смешать по 1 ч.л. листьев подорожника, травы череды и фиалки трехлистной, цветков календулы и ромашки аптечной, плодов жостера (все — в сухом измельченном виде). Залить смесь 0,5 л кипятка, настоять два часа, процедить. Хранить в холодильнике.

Пить по 70 мл три раза в день за полчаса до еды. Дозировка для детей до 14 лет — 1 ст.л. настоя на прием.

Сбор №2

Смешать по 1 ч.л. плодов рябины красной, травы мелиссы и череды, листьев крапивы и мать-и-мачехи.

Если дисбактериоз осложнен частыми поносами, параллельно нужно принимать еще один сбор.

Смешать по 1 ч.л. корня кровохлебки, лапчатки прямостоячей (калган) и бадана, травы первоцвета, листьев шалфея лекарственного, соплодий ольхи, ягод черники и черемухи. Залить сухую измельченную смесь 0,7 л кипятка, настоять три часа, процедить, хранить в холодильнике.

Пить взрослым по 70 мл три раза в день за полчаса до еды, детям до 14 лет — по 1 ст.л. на прием.

Если надо приготовить снадобья меньше, то 1 ст.л. смеси залить 300 мл кипятка (так же можно готовить и предыдущие сборы), соблюдая дальнейший способ приготовления и дозировки.

При дисбактериозе рекомендуется пить 1-2 стак. в день кумыса, ряженки, смешанных в равных частях соков огурца, моркови и свеклы (дать отстояться четыре часа). Есть два раза в день по 1 ст.л. смеси кураги, чернослива (пропустить сухофрукты через мясорубку) и меда (все — в равных частях).

Евгений ГНИЛЯКОВ,
травник, г. Гомель

ЛЕЧИМ ДИСБАКТЕРИОЗ

Причиной дисбактериоза является неполное переваривание животных белков (то есть мяса) в желудке и поступление их в толстый кишечник. В результате чего щелочная среда кишечника закисляется, и там поселяются грибы, в том числе и грибы кандиды.

Сначала надо восстановить желудок приемом жмыхов из свежих овощей: капусты, моркови, свеклы или яблок.

Соответственно берут:

- при гипертонии - свеклу
- при гипотонии - капусту,
- при изжоге - морковь,
- при анемии - яблоки.

Как делать жмыхи

Небольшое количество свежей капусты (или моркови, или свеклы, или яблок) пропускают через соковыжималку. Сок оставляют - его можно выпить на ночь подсоленным, а жмых в объеме 2 ст. ложки съедают утром натощак за 1 час до завтрака. Если глотать жмых кажется затруднительным, можно добавить к 2 ст. ложкам жмыха 1 ч. ложку сметаны - дело пойдет лучше. Эти процедуры продолжают ежедневно в течение месяца.

Таким образом, восстанавливается клапан, отделяющий желудок от 12-перстной кишки. Правильная работа этого клапана, называемого «пилорус», имеет первостепенное значение для пра-

вильной работы всего ЖКТ.

Через 5-6 дней от начала процедур со жмыхами переходят к приему через день следующих отваров.

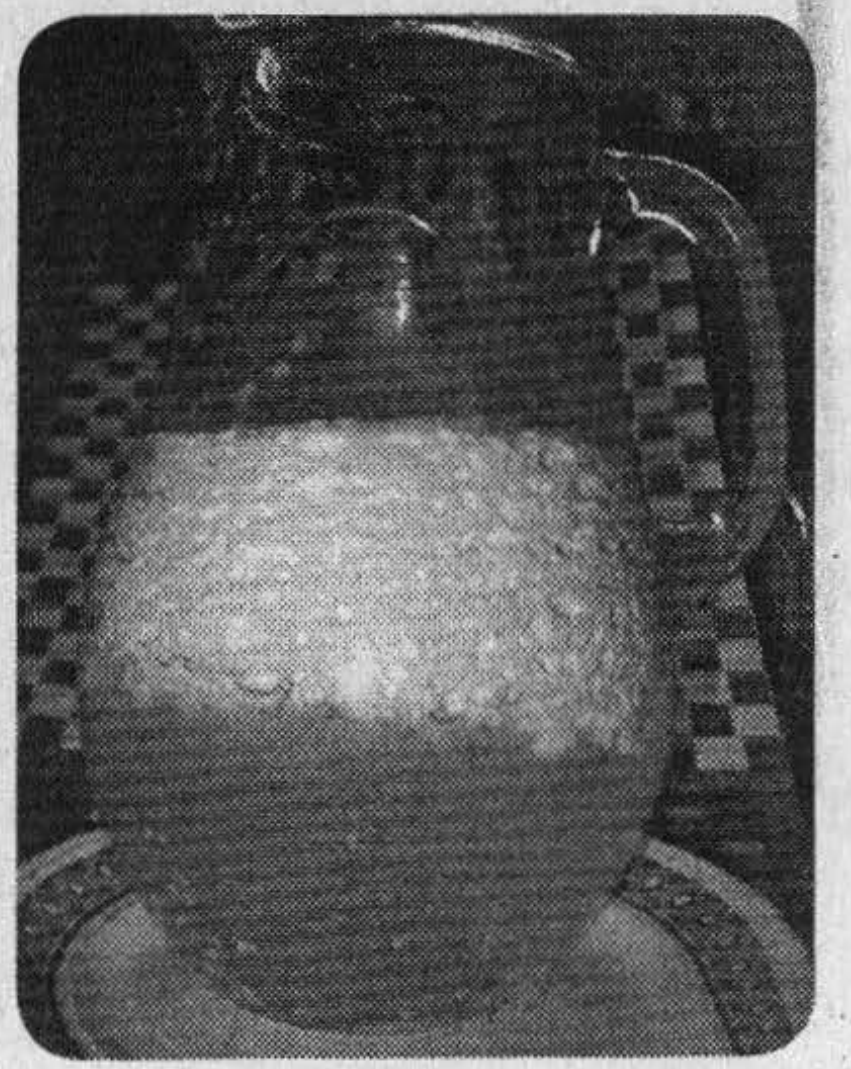
2 ст. л. полыни залить 1 стаканом воды и варить 5-10 минут, настоять, процедить. Такой же отвар делается из корня аира. Пить очень сладким (3-5 ч. ложек сахара или меда на стакан отвара) по полстакана через 1,5 часа после обеда и ужина, то есть - 2 раза в день. Минимальный курс - 2 недели.

Повторю, отвары чередуются: один день - полынь, другой - аир.

ИНТЕРЕСНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Я пенсионерка 63 лет, увлекаюсь сбором лекарственных трав и народных рецептов, а досуг посвящаю художественной самодеятельности в Доме культуры. Как-то в книжке о лекарственных растениях мне попалась интересная информация. И вот уже год, как я пью особый кефир, стала чувствовать себя намного лучше. Да и другие, с кем поделилась рецептом, не нахвалятся. Помогает лучше всяких импортных лекарств и доступен для малообеспеченных людей.

Кислое молоко, как известно, является эффективным и безвредным слабительным средством, «глушителем» гнилостной флоры в желудочно-кишечном тракте.



Для усиления целебной силы в литровую банку с 0,5 л кислого молока (или кефира) насыпают измельченные овощи и травы (лук и чеснок, капусту, крапиву, петрушку, сельдерей, подорожник, мяту, ботву свеклы, редис) и заливают доверху кипятком. Через 5-10 минут верхний слой жидкости выпивают. Снова доливают 300 г кипятка, размешивают и процеживают.

Сыворотку выпивают, а полученную смесь съедают в промежутках между приемами пищи.

Ильина Р.Е.

БАНАНЫ СПАСУТ ОТ ИЗЖОГИ

Поделюсь своим опытом лечения изжоги. Ведь эта проблема беспокоит многих. Когда у меня появилась изжога, я проверила желудок. Нашли только гастрит в начальной стадии. Затем я сделала УЗИ печени и желчного пузыря, от плохой работы которых также бывает изжога, но и здесь ничего серьезного не нашли. То ли ем я что-то не то, то ли у меня дисбактериоз, я точно не знала, но бывало так, что от изжоги я по нескольку дней страдала.

Тогда я решила начать бороться с дисбактериозом — вдруг поможет: попить бифидокефир, чтобы исключить дисбактериоз. Но сначала я 2 недели подряд ела натощак по зубчику чеснока. Жевать я его не могла, поэтому я разрезала чеснок на маленькие кусочки и запивала каждый из них водой, как таблетку. Это я делала всего один раз в день, с утра. Я давно читала, что чеснок спасает от дисбактериоза, так как он убивает все вредные микроорганизмы. После того, как я пропила чеснок, я стала утром, днем и перед сном выпивать по стакану бифидокефира или ацидофилина. Пила кисломолочные напитки тоже натощак. Бывало, что вечером я пила кефир вместо ужина. Тогда и два стакана могла выпить. Не знаю, был ли у меня дисбактериоз, но после двух недель чеснока и двух недель кефира кишечник стал работать идеально. Единственное, что продолжало меня беспокоить, — это изжога, правда, уже намного реже.

Тогда я нашла простой рецепт, который помогает от изжоги, если нет никаких серьезных желудочных заболеваний. Надо было просто есть бананы.

Я решила, что буду съедать банан перед едой, чтобы лечебные вещества обволокли слизистую желудка, и кислота не такая агрессивная была. А потом еще через минут тридцать после еды съедала еще третью часть банана, чтобы предотвратить изжогу.

Как ни странно, но банан мне дей-

ствительно помогал и до сих пор помогает. Позже я еще раз обследовалась у гастроэнтеролога и убедилась, что серьезного у меня нет, а вот кислотность в желудке повышена. Поэтому банан для меня вообще прекрасно подходит. А еще я заметила, что после регулярного употребления бананов я стала поспокойней. Где-то я читала, что бананы успокаивают и улучшают настроение. Я в это сильно не верила, но когда стала их постоянно есть, убедилась, что от банана мои нервы стали крепче, я стала меньше раздражаться и лучше засыпать.

Я даже коктейль себе придумала.

На ночь разрезанный банан смешиваю со стаканом бифидокефира и в блендере взбиваю. Выпиваю, радуясь, что и бактерии полезные получаю, и кислотность уменьшаю за счет банана, и еще успокаиваюсь перед сном.

Назарова Инна Сергеевна

ЧЕМ ПОЛЕЗНА КАПУСТА И БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ

Невозможно даже представить наш рацион без капусты. Она такая полезная — от кочерыжки до самого верхнего листочка! Есть в ней и жиры, и сахара, и клетчатка... И, что особенно важно сейчас, посреди зимы, — много ценных витаминов, минеральных веществ.

● В капусте много йода, серы, хлора. Благодаря такому сочетанию очищается слизистая оболочка желудка и кишечника, если сырой капустный сок пить в чистом виде, без соли. Он заживляет даже язвы.

● Квашеная капуста по целебным свойствам в несколько раз превосходит свежую. Секрет в том, что при квашении в капусте происходит особое молочнокислое брожение, «консервирующее» витамины. Кроме того при ферментации в ней образуется витамин B_{12}. Из растительной пищи его содержат только водоросли.

● Полезна при дисбактериозе. Молочные бактерии, попадая из квашеной капусты в кишечник, улучшают его работу, населяя полезной микрофлорой и подавляя вредную.

● Диетологи считают квашеную капусту эликсиром бодрости и долголетия за уникальное сочетание витаминов, калия, железа, магния и цинка.

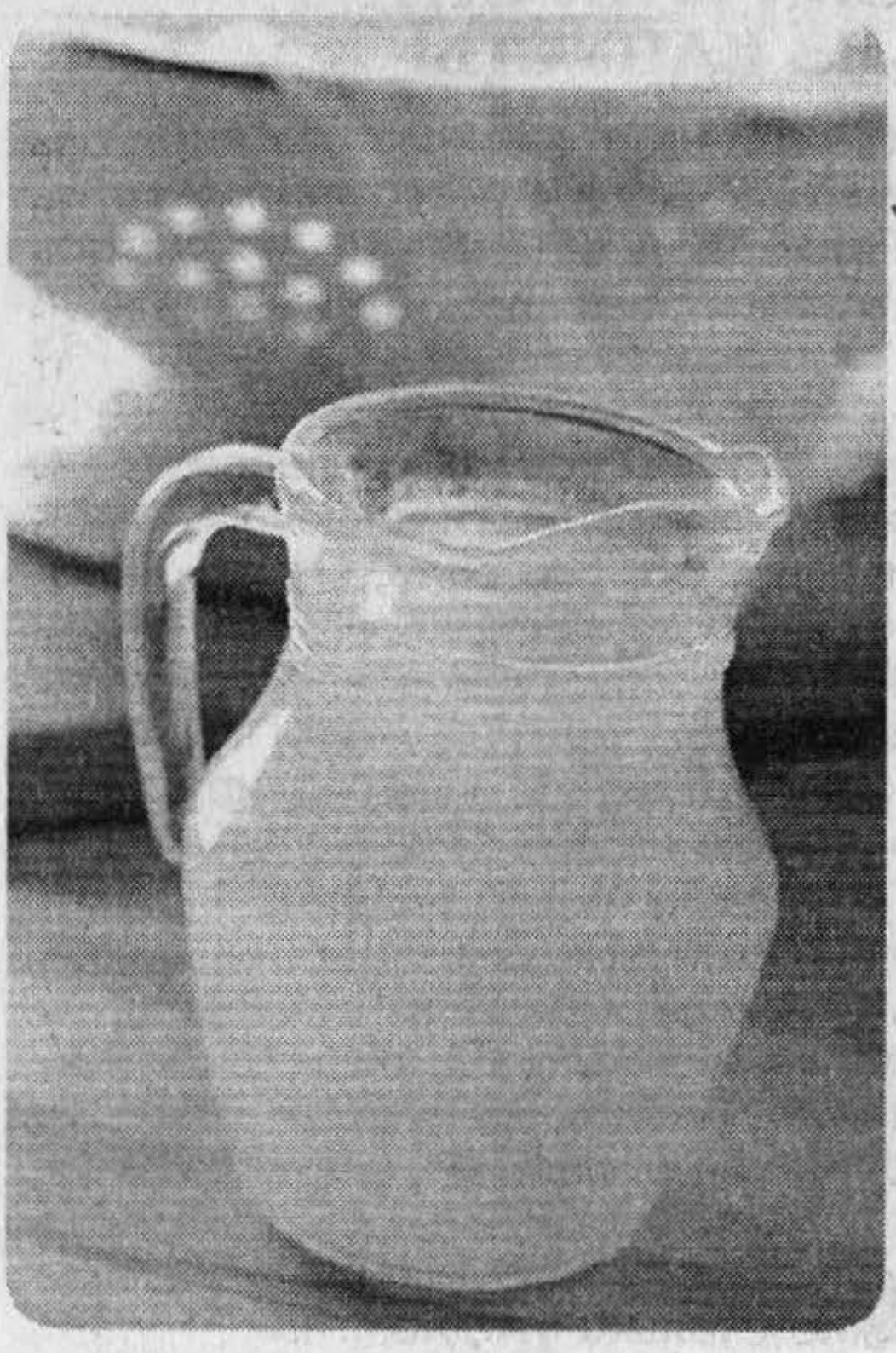
● Благодаря большому количеству витамина С капуста укрепляет наш иммунитет, а есть ее можно сколько угодно.

СЫВОРОТКА ОБНОВЛЯЕТ КИШЕЧНИК

Очень часто люди годами не обращают внимания на урчание в животе, на запах изо рта, и напрасно. Наш кишечник требует к себе такого же пристального внимания, как и сердце, и печень и т. п. Мы иногда так заваливаем пищеварительный тракт, что он, бедный, по нескольку дней не в состоянии переварить этот гастроном.

Вряд ли много любителей найдется добровольно устраивать разгрузочные дни, а надо бы. Говорю так назидательно, потому что сама прошла все эти муки. Дело дошло до того, что доктор мне сказал, что у меня дисбактериоз, надо полностью перестраивать отношение к питанию.

- Сначала я лечилась, как доктор порекомендовал, а потом - по рецепту мамы. Мы покупали молоко, заквашивали его кефиром, делали домашний творог, а сывороткой, которая при этом оставалась, я лечилась.



- Утром натощак ежедневно надо выпивать стакан теплой сыворотки до тех пор, пока кишечник полностью не оздоровится. Завтракать после этого лучше через час. Сыворотка быстро восстанавливает работу кишечника, потому что содержит те самые полезные лактобактерии, которые нам нужны для хорошего пищеварения. Кроме того в ней содержатся необходимые аминокислоты и другие полезные вещества. Так мне доктор объяснил, когда я ему рассказала о домашнем лечении.

Зоя Криворотова

КИСЛОЕ МОЛОКО ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА

В современном мире большинство людей живет на тонкой грани между нормальным состоянием пищеварительной системы и ее расстройством. Ни для кого не секрет, что использование консервантов в продуктах питания стало повсеместным. Изначально благородная цель - увеличить срок хранения продукта с помощью угнетающих развитие бактерий консервантов самым негативным образом отразилось и на людях, употребляющих продукты с такими добавками в пищу.

Дело в том, что консерванты, попав в организм, мешают нормальной жизнедеятельности полезной микрофлоры кишечника, и начинается дисбактериоз. Частично решить проблему можно с помощью специальных живых биойогуртов или непосредственно аптечными культурами бифидобактерий.

Доступной каждому альтернативой является обыкновенное кислое молоко (или кисляк). Для его приготовления берется свежее домашнее молоко и оставляется скисать в открытой емкости на несколько дней. Можно ускорить процесс скисания, поместив в емкость кусочек свежего белого хлеба. Магазинное молоко использовать нежелательно, потому что очень часто его производят из порошка путем восстановления, что существенно снижает полезные свойства продукта. В процессе сквашивания колонии молочнокислых бактерий (-ацидо, -бифидо, -лакто и пр.), изначально содержащихся в молоке в небольших количествах, растут, преобразовывая молочный сахар и жиры в молочную кислоту. Когда в продукте появляется около 35% кислоты, процесс сквашивания завершается - молоко можно пить. Если после сквашивания молоко имеет неприятный привкус, это означает, что в продукте преобладают нежелательные колонии бактерий. Молочнокислые бактерии являются частью кишечной микрофлоры человека и участвуют в синтезе многих витамин, а также подавляют рост патогенных бактерий, создавая кислую среду. Принимать кислое молоко желательно натощак по 1-2 стакана. Здесь важно отметить, что первые 2-3 дня активно проходит процесс чистки кишечника, по завершении которого никаких неприятных последствий не наблюдается.

Также наложение кисляка на кожу является проверенным средством уменьшения последствий долгого пребывания на солнце, что хорошо знакомо отдыхающим на море.

АРМЕН ДЖИГАРХАНЯН: НУЖНО ПУТИНУ СКАЗАТЬ ПРАВДУ В ЛИЦО

Армянский, советский и российский актер Армен Джигарханян дал интервью, в котором рассказал о своем отношении к ситуации в Украине, и высказался о президенте России Владимире Путине.

Когда у Владимира Путина был день рождения. Что бы вы ему пожелали?

— Пусть будет жив-здоров. И Россия пусть станет немножко лучше, чем хотим. Если мы не скоты, а люди, то найдем в себе мужество... (Пауза).

...мужество, чтобы?..

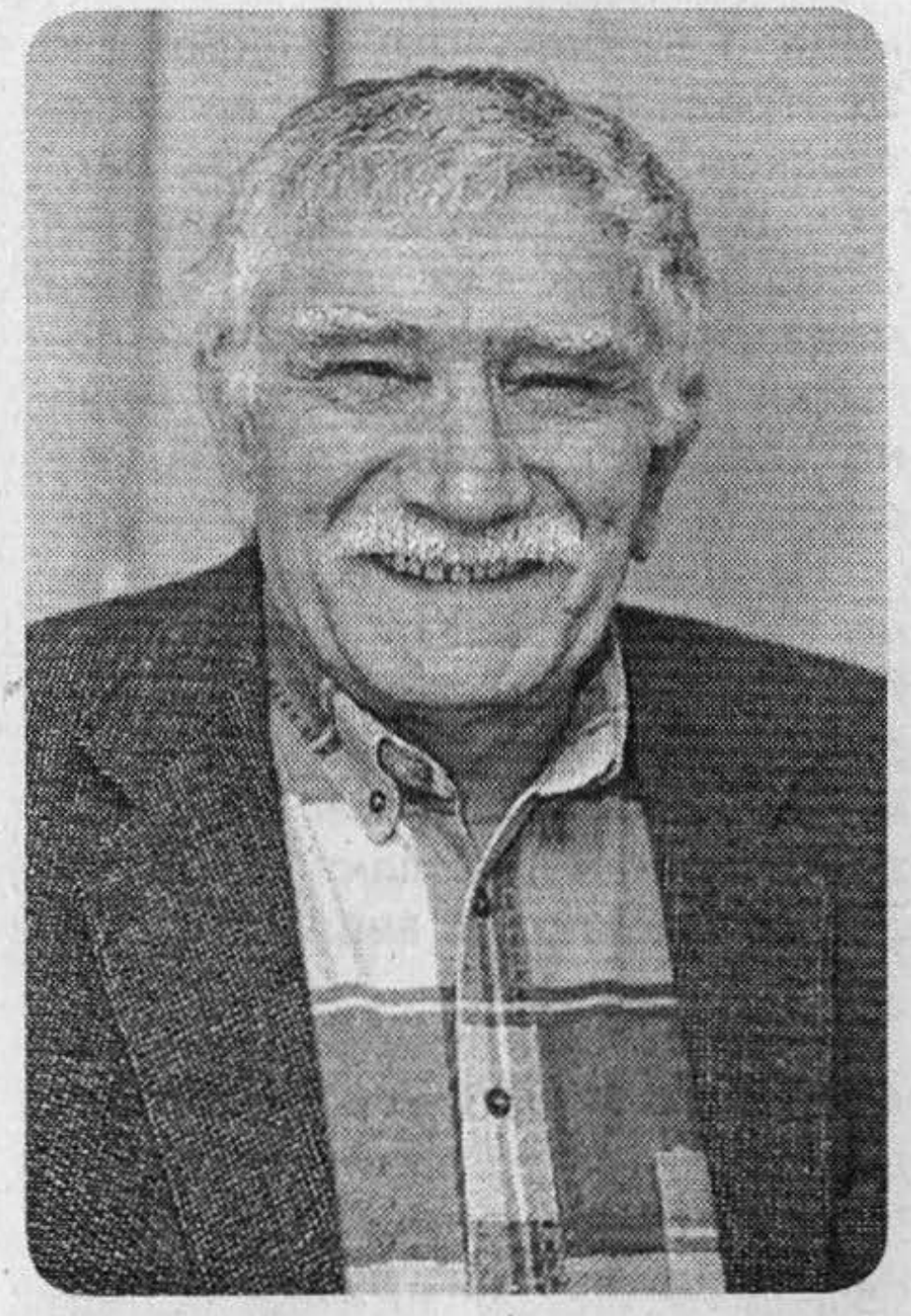
— ...сказать правду в лицо. Два-три года назад я снимался в документальном фильме о Нурсултане Назарбаеве (президент Казахстана с 1991 года и по сей день — прим. ред.) и встретился с Владимиром Путиным. Я ему сказал: "Россия — плохая страна, потому что вы один ею руководите". Нашел в себе наглость это сказать.

Путин — глава государства, но кроме его мнения есть второе, третье, даже четвертое! А сегодня получается, что мы все, простите за грубость, стали раком и повторяем: "Пусть Путин будет хорошим". Но он не может, для этого ему в лицо надо правду сказать. Мы же выбрали его руководить страной, значит, и требовать с него должны: мол, это не продавайте, а вон то давайте купим.

— Получили, наконец, право выбора. В СССР больше 70 лет нам указывали, кого выбирать. Мы по заказу играли в футбол, в кино, в театр. Называлось соцреализмом, хотя никто до сих пор не знает, что это такое.

Неужели проблема отношений между Россией и Украиной в том, что Путину никто правду не говорит?

— Это очень грубая вещь, девочка моя. Мы с тобой добились права выбора. Я армянин, но 60 лет работаю в русском театре. Представляете, если я буду ночью просыпаться и вспо-



минать только армянские песни, скрываться, бояться говорить на русском? Не может такого быть! Это не может быть проблемой! Это должен быть мой выбор, а не моя проблема.

Честно говоря, не поняла вашего ответа...

— Для нас сегодняшняя ситуация — огромная потеря. Мы каждый год приезжали и работали в Украине, в Киеве. Это был праздник! Ну давайте, откажите нам теперь, скажите: "Нет, россиян не пускаем, они варвары".

Грустно, что нашлись люди, которые в Донецке 400 человек в братской могиле захоронили. Убийцы! Это очень страшно, но надо об этом говорить, искать решение проблемы. Не стоит бояться говорить правду.

Если смотреть российское ТВ, можно не только в 400 трупов поверить, но и в мальчиков, распятых на каждом углу. К слову, ОБСЕ и даже представитель "ДНР"(!) Андрей Пургин информацию о массовых захоронениях на Донбассе опровергли.

— Знаете, что плохо? Грубые и бездарные люди нами руководят. У меня близкие друзья в Киеве, они мне как братья. Мы скучаем друг по другу, не можем встречаться.

У нас все время получается одно и то же: приходят одни времена — ставим памятники, приходят другие — сносим. Я видел портрет первого президента США Джорджа Вашингтона. Если бы мне кто-нибудь сказал: давай, мол, в него кусочек какашки бросим. Зачем? Так мы завтра и Давида выбросим, потому что он "не наш" человек *(Давид Сасунский, герой одноименного армянского эпоса. Памятник Давиду стоит в Ереване — прим. ред.).*

Я так понимаю, мы плавно переходим к теме сноса памятников Ленину в Украине. Почему это настолько возмутило простых россиян?

— Потому что те, кто снес — глупые люди. Глупые! Сколько времени прошло, как Вашингтон

возглавлял США? Больше 200 лет, но никому в голову не пришло разрушить его памятник. Нельзя, безнадежно. Памятники всегда строили. Пусть все останутся, это же красивая вещь.

Гранитный Ленин, может, и "красивая вещь", но кроме того символ страшного советского прошлого...

— Но ведь памятник придумали и воздвигли те, кто были до вас. Не согласен — пройди мимо, но не разрушай. Я христианин, но очень люблю костел, турецкие мечети. Даже если бы не любил, неужели это повод бросить какашку или разрушить то, что не нравится?

Армен Борисович, вы серьезно сравниваете памятник Ленину с церквями и мечетями?

— Ребята, тогда избавьте нас от этого вопроса. На мой вкус, все вокруг называть именем вождя пролетариата придумали дебилы. Например, в Москве когда-то был стадион имени Ленина. Но какое отношение Ленин имеет к футболу? Я против сноса памятников потому, что мы вначале чуть ли не туалетам присваиваем имя Ленина, а после так же активно все сносим.

Я видел поразительную вещь: в Софии есть Мавзолей Димитрова. Точнее был. Сейчас там чуть ли не городской туалет устроили (Мавзолей Георгия Димитрова. — памятник-усыпальница Генеральному секретарю Центрального комитета Болгарской коммунистической партии. В 1999 году с разрешения официальных властей Болгарии мавзолей взорвали с пятой попытки — прим. ред.). Разве можно такому радоваться? Это же сделали безнравственные люди.

Не нравится что-то — не ходи, но зачем в туалет превращать? Разве можно после этого к людям, сносящим памятники, внимательно относиться? Они завтра папу-маму сделают уборной. Это очень плохая вещь.

Почему именно Украина вызывает у подавляющего числа россиян такую агрессию?

— Это глупость. Удивительная человеческая глупость. Моя мама всегда говорила: "Минут пять отсидись, подумай, а потом принимай решение". Сгоряча, извини за выражения, поднасрать — это каждый может. Но это очень плохо, стыдно, нельзя. Можете меня хоть расстрелять, но я честно не понимаю: неужели Украина и Россия — это действительно разные государства? Есть хороший анекдот.

Россия спрашивает у Украины:

— Правда, что вы отдельное государство?

— Правда! У нас и флаг, и герб, и гимн, и язык!

— Как по-украински хлеб?

— Хліб.

— А соль?

— Сіль.
— А жопа?
— Срака.
— И что, стоило из-за одной жопы ссориться?

Ты же молодая девушка, должна знать, что такое любовь. Не любишь мужчину, скажи: "Я не буду с тобой жить" и уходи. Но если наполовину: тут немного поднасрем, а так будем дружить — это неправильно.

А если мужчина истерики закатывает, угрожает, аннексирует мою собственную квартиру, требует немедленно к нему вернуться?

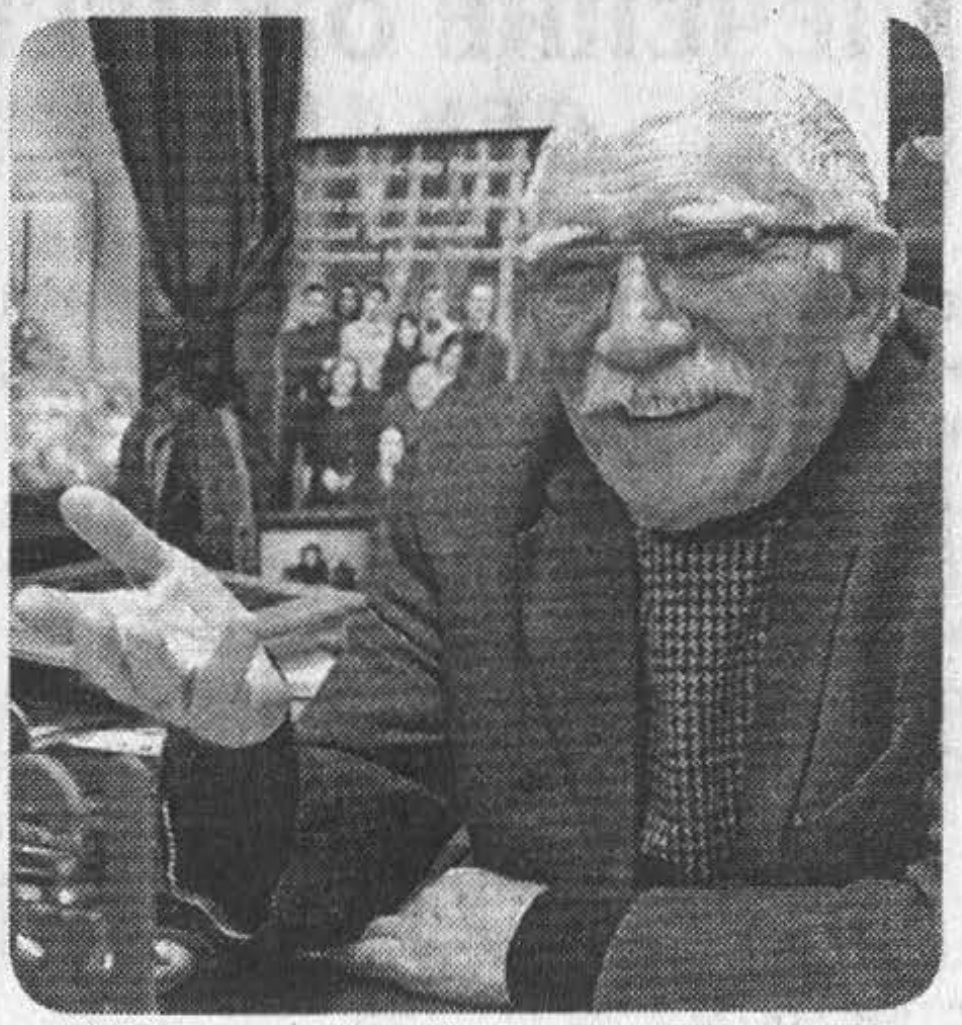
— Надо обоим искать выход. Все можно сделать, но при одном важном условии — надо иметь желание. Нет желания — можно любые отговорки найти: мол, у нее задница большая, а у него голова маленькая. Обосрать друг друга можно в одну минуту. Только зачем?

Мы все разные. К примеру, завтра мы с тобой пойдем в армянский ресторан. Я буду угощать тебя армянским блюдом хаш (говяжий суп — прим. ред.). Если не захочешь, предложу: "Давай галушки кушать". Надо каждому давать право выбора. Это страшно, если россияне и украинцы станут врагами на уровне генетической памяти.

После Крыма, Донбасса, тысяч жертв... Вы уверены, что Украина и Россия восстановят нормальные отношения?

— Обязательно! Иначе мы сами злые. Людям очень трудно жить вместе: один любит кашу, другой — томат. Но мы все равно соседи, хоть ловкие злые люди и раздувают из этого страшные дела. Подобные истории мы знаем со времен Иисуса Христа.

Я недавно приезжал на съемки в Киев. Обожаю ваш город, очень люблю вашу страну. Для нашего театра гастроли по Украине были праздником! Честно говорю, ни к кому не хочу подлизываться. Давайте искать любовь, а не ненависть. Мы все нуждаемся в любви. И не думай, что где-то там убивают, а ты ни при чем. Это может задеть даже твоих родителей, сестер, братьев. Рано или поздно придется всем договариваться. Обязательно надо договариваться.



ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНАЯ ВИТАМИННАЯ ДИЕТА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Во время использования витаминной диеты для похудения, пейте большое количество чистой воды. По вечерам разрешается прием 1 стакана кефира. Продержитесь 1 неделю — и результат не заставит себя долго ждать!

Для того чтобы с пользой для здоровья избавиться от лишних килограммов, то есть похудеть, воспользуйтесь витаминной диетой для похудения. Она состоит из семи дней, в течение которых нужно принимать предложенную пищу 2 раза в сутки.

Процесс применения витаминной диеты для похудения на 7 дней:

- 1: салат из фруктов, картофельная запеканка;
- 2: хлебная пицца, индейка, жаренная в духовке;
- 3: куриная грудка с салатом, рулет из рыбы;
- 4 день витаминной диеты: телятина с брокколи, овощи в любом виде;
- 5: нежирный суп, жаркое из печени;
- 6: овощная запеканка, банан;
- 7: лапша с овощами, салат с сыром.

Главные принципы витаминной диеты для похудения — это кушать все в разумных количествах и соблюдать полезный баланс витаминов, минеральных веществ, жиров, белков и клетчатки.

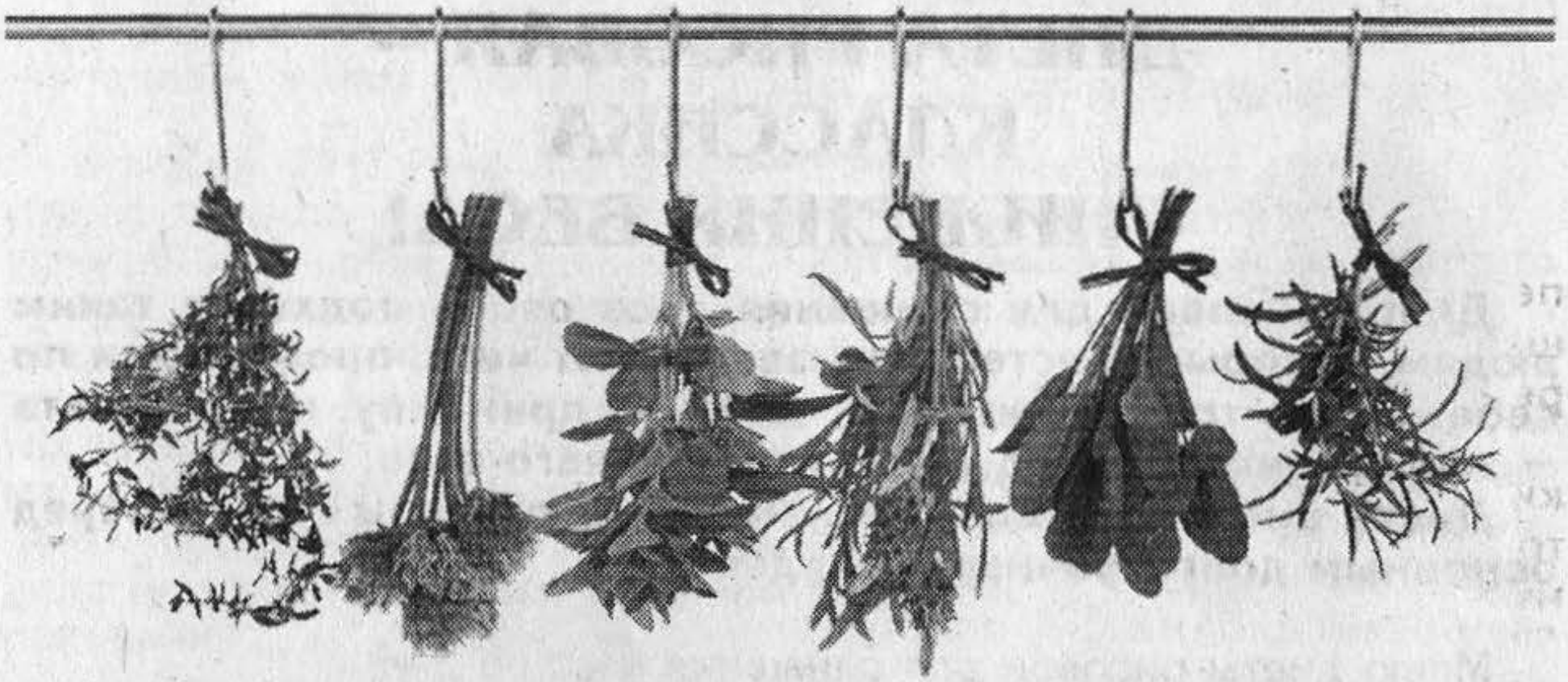
ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Данный настой - очень распространенное лекарство среди травниц. Он не только помогает в лечении ожирения, но и нормализует обмен веществ, стимулирует работу всех внутренних органов.

Лечение ожирения — это большая проблема для людей, страдающих избыточным весом. Причины столь неприятного явления могут быть разные: и переедание, и сидячий образ жизни, хронические заболевания, наследственность. Приведенный пример лечения ожирения может избавить вас от данной проблемы.

Процесс приготовления:

- Приготовить следующие виды сушеных трав: плоды фенхеля, цветки ромашки лекарственной, липовый цвет, цветки бузины, листья мяты;



● Перемешать травы в равных количествах, примерно по 1 столовой ложке;

● Перед каждым применением заваривать в кипятке.

Пить приготовленный отвар нужно по 3 стакана в день. Курс лечения ожирения очень длителен, около трех месяцев, но эффект будет потрясающий и приятно удивит вас своими достижениями.

ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ БЕЗ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Самыми действенными диетами в любой программе похудения является избавление от лишних килограммов не за 2 недели, а за 2 месяца и более.

Если человек худеет очень быстро, мучая себя, то он подвергает свое здоровье риску. Запомните главное правило для правильной программы похудения – не нужно голодать каждый день и сильно ограничивать себя в пище.

По программе похудения нужно обязательно питаться только полезными продуктами. Рассчитайте калории, которые вы потребляете и, которые вы тратите за день. Цифры должны быть равны, если вы довольны своим весом и не хотите поправиться.

А вот для тех, кто хочет похудеть, калории потребления пищи должны быть меньше калорий, которые тратятся. Программа похудения – это расчет питания по энергетической ценности.

По программе похудения поменьше употребляйте в пищу такие продукты, как шоколад, сладкие напитки, чипсы и другие вредные продукты. По своей энергетике они высоки, а вот пользы от них и насыщенности организма по питательности – нет.

ДИЕТА РИСОВАЯ – КЛАССИКА СНИЖЕНИЯ ВЕСА!

Диета рисовая для снижения веса очень подходит таким людям, которые толстеют неизвестно от чего, просто сами по себе. Очень трудно питаться по этому принципу, но эта диета – эффективный метод снижения лишнего веса.

Диета рисовая рассчитана на 8 разгрузочных дней перед основным долгосрочным похудением.

Меню диеты рисовой для снижения веса по дням:

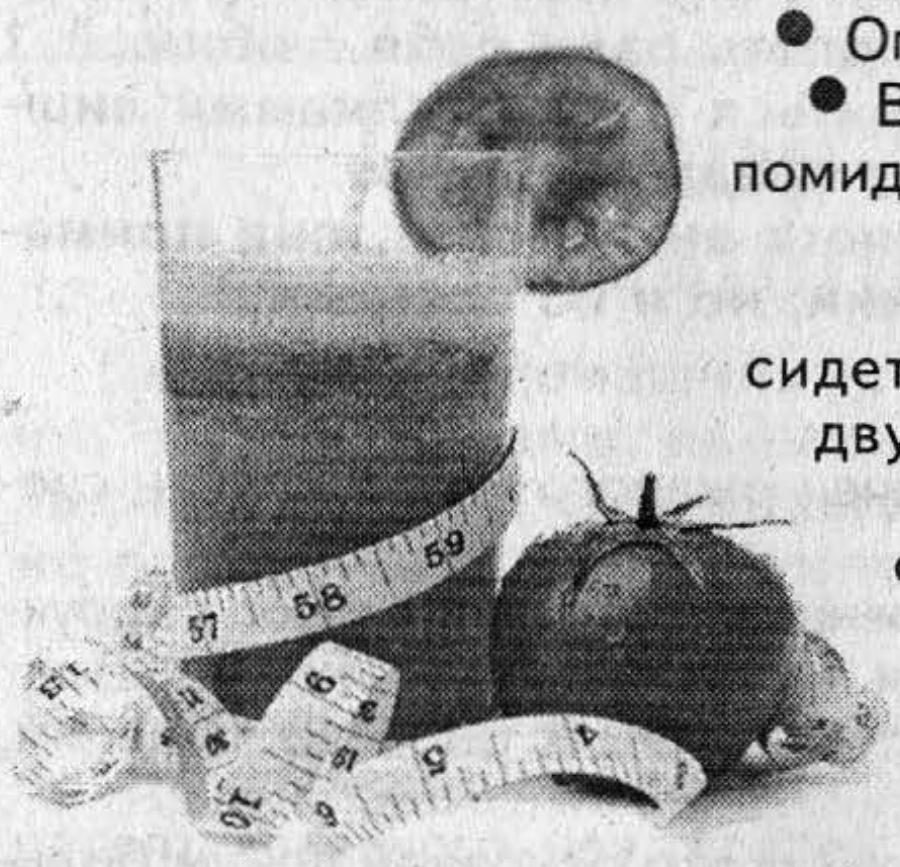
- 1-й: сваренный на пару рис без соли, сахара и зеленые яблоки;
- 2-й: продукты первого дня и банан;
- 3-й: пареный рис, яблоко, 50 граммов изюма и 100 граммов грецких орехов;
- 4-й: рис, 5 штук мандаринов, 100 граммов нежирной телятины;
- 5-й: рис, 200 граммов винограда, на ночь при диете рисовой можно выпить 1 стакан воды с 1 чайной ложкой меда;
- 6-й: отварное яйцо, 5 штук кураги, 2 грецких ореха и рис;
- 7-й: то же самое, что и в шестой день плюс 2 банана;
- 8-й: курага, творог и орехи.

Если придерживаться диеты рисовой для снижения веса в течение всего времени, то можно избавиться от четырех лишних килограммов.

ТОМАТНАЯ ДИЕТА ПРИ ЛИШНЕМ ВЕСЕ

Воспользуйтесь предложенной томатной диетой и сбросьте лишний вес без особых усилий над собой! В помидорах очень мало калорий, но, несмотря на это, они очень питательны по витаминному балансу.

Предложенная томатная диета для уменьшения лишнего веса особенно полезна людям, которые страдают сердечными заболеваниями, запорами и гипертонией. Но помните, если у вас язва, гастрит или другая болезнь желудка, то лучше посоветоваться с врачом.



Процесс применения диеты для уменьшения лишнего веса:

- Замените все жареные блюда вареными или тушеными;
- Ограничьте сладкое и мучное;
- Все мясо в Вашем рационе замените помидорами.

На такой томатной диете можно сидеть без вреда организму не более двух недель в месяц. В день нужно обязательно съесть за 4-5 приемов около 4-5 килограмм томатов. Потеря веса на томатной диете составляет от 2 до 4 килограммов за две недели, все зависит от вашего организма.

ДИЕТА БЕЛКОВАЯ ПРИЯТНО ВАС УДИВИТ!

Диета белковая чревата тем, что организм испытывает дефицит кальция, что нужно обязательно добавлять витаминными добавками. Углеводный запас также страдает, расщепляются жировые отложения, за счет чего идет снижение веса.

Диета белковая — это щадящий вариант, она заключается в ограничении некоторых продуктов на продолжительное время. За 2 недели лечения теряется около 2 кг лишнего веса, и он уже не набирается снова.

Рекомендации к диете:

- Откажитесь полностью от таких продуктов, как макаронные изделия, картофель, хлебобулочные изделия, жиры и растительные масла;
- При диете белковой в пищу употреблять только салаты из овощей и фруктов, диетическое мясо, нежирную рыбу;
- Выпивать в день до 3 литров жидкости.

При диете белковой организм потеряет очень много жидкости, из-за чего дополнительно и снижается лишний вес. Придерживаться такого лечения нужно не более 2 недель.

ДИЕТА АНГЛИЙСКАЯ СЛАВИТСЯ ВО ВСЕМ МИРЕ

Английская диета хороша тем, что в нее входят разнообразные продукты и можно потерпеть ради себя любимой 1 неделю, чтобы навсегда распрощаться с надоедливыми лишними килограммами, не причиняя вреда здоровью.

Очень популярной является диета английская, она применяется не только в Великобритании, но и во всем мире.

Меню диеты на день:

- Завтрак: 1 вареное яйцо, кусочек ржаного хлеба, стакан свежего сока;
- Обед в диете английской: сваренная картошка, творог с фруктами, салат овощной с подсолнечным маслом, яблоко или апельсин;
- Ужин: горячее, приготовленное из любых бобовых изделий, 1 любой фрукт.

Главный принцип диеты английской – это основной прием большего количества калорий приходится на ужин. Главное правило: после 19.00 в пищу, кроме воды, ничего не употреблять. Придерживаться данного принципа нужно в течение 7 дней и общая потеря лишнего веса составит около 3 килограмм.

ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ ПЕРВОЙ СТЕПЕНИ

Пускать на самотек процесс лечения ожирения 1 степени нельзя. Это самая начинающаяся степень, от нее проще всего избавиться. Помните, что пренебрежение лечением приведет к таким серьезным заболеваниям, как ожирение 2 и 3 степеней, и сахарный диабет.

Лечением ожирения 1 степени считается избавление от лишнего веса, свыше нормы, примерно на 30%. В тоже время на этой стадии ожирения легче всего избавиться от лишнего веса. Попробуйте придерживаться предложенной диеты в течение 2-3 месяцев, и вы заметите, как ваш вес идет на убыль.

Применение лечения ожирения 1 степени:

- Завтрак: чашка кофе, несладкий фрукт или кусочек сыра;
- Обед: нежирный суп, салат из свежих овощей;
- Ужин при ожирении 1 степени: кусочек отварной курицы или рыбы;

● На ночь: стакан кефира.

Предложенные компоненты диеты можно заменить подобными продуктами, только полностью исключите из рациона копчености и жирные блюда. Разрешается при ожирении 1 степени изредка употреблять сладости или мучные изделия. Главное: не переедать!

ЛЕГКОЕ ПОХУДЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Похудение в домашних условиях более желательно, потому что вы знаете сами, из каких продуктов состоит ваша диета. Также только вы сами знаете, какое количество времени нужно продолжать процесс уничтожения лишнего веса.

В настоящее время люди, страдающие избыточным весом, все чаще и чаще прибегают к методу похудения в домашних условиях. Это очень доступно и безопасно для организма. Предлагаем рецепт травяного чая, который поможет вам обрести желаемую фигуру и очистит организм от вредных шлаков.

Процесс приготовления:

● перемешать между собой следующие виды свежих или сухих трав: 1 столовая ложка корней аира (желательно измельчить), 2 столовые ложки мяты, кора крушины и листья крапивы по 3 столовых ложки;

● для похудения в домашних условиях возьмите 1 столовую ложку полученной смеси и залейте 1,5 стаканами горячей воды;

● довести до кипения на водяной бане и оставить на 4 часа.

Чай для похудения в домашних условиях готов, пить его нужно по полстакана за 30 минут до приема пищи, желательно 3-4 раза в день.

3 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТА ЖИРОСЖИГАЮЩИХ КОКТЕЙЛЕЙ

Жиросжигающие коктейли помогают в короткие сроки добиться существенных результатов похудения.

Жиросжигающие коктейли:

- ускоряют метаболические процессы;
- снабжают организм минералами и витаминами;
- существенно притупляют чувство голода.

Кефирный коктейль для сжигания жиров

Ингредиенты:
- 250 мл свежайшего кефира;
- щепотка корицы;
- щепотка жгучего перца (красного);
- щепотка молотого имбиря.

Данный коктейль готовится и выпивается непосредственно перед сном.

Коктейль на основе киви и мяты

Ингредиенты:
- 2 кусочка лимона;
- 1 плод киви;
- 100 мл питьевой воды;
- 6 веточек свежайшей мяты;
- 6 веточек свежайшей петрушки;
- пчелиный мед по вкусу.

Этот жиросжигающий коктейль бодрит и заряжает энергией. Он идеально подходит для завтрака.

Коктейль из сельдерея

Ингредиенты:
- 2 сочных яблока;
- стебли сельдерея (примерно 200 граммов);
- 100 мл питьевой воды;
- сок лимона либо лайма;
- кубики льда.

Этот жиросжигающий коктейль можно готовить в любое время суток (он с лёгкостью может заменить один из приёмов пищи).

ГОРОСКОП НА ЯНВАРЬ 2015

ОВЕН

С самого начала января 2015 года жизнь Овнов наполнится трудностями и препятствиями. Неудача постоянно будет чередоваться с везением. Это на редкость сложный месяц для Вас.

Овнам нужно приготовиться к значительным переменам в жизни: как к положительным, так и отрицательным. Это может быть что угодно: от смены места работы до рождения ребенка.

Заведите себе ежедневник, гороскоп говорит, что велика вероятность забыть про важные встречи и дни рождения друзей. Но не стоит забывать и про дела, не разрешившиеся еще в конце 2014. Решать их придется именно в январе 2015.

Благополучные числа месяца: 1, 3, 4, 9, 11, 15, 23, 29.

Неблагополучные числа месяца: 5, 12, 18, 25.

ТЕЛЕЦ

Первые дни 2015 года откроют для Тельцов множество перспектив, как в личной жизни, так и в развлечениях. Вас потянет за новыми впечатлениями. Январь отлично подойдет для поездок в другой город, а может даже страну. Если все-таки Вам удастся вырваться отдохнуть на пару недель, то это пойдет только на пользу. После отличного отдыха Вам в голову даже может закрасться мысль об уходе с работы. Не стоит бояться начинать что-то новое, звезды сулят Вам успех в предпринимательстве. В достижении поставленной цели в этом месяце Телец будет проявлять невероятную настойчивость и упорство. Но, как это ни странно, порой будет возникать упадок сил, что впрочем, быстро пройдет.

Благополучные дни: 2, 4, 7, 14, 16, 21.

Неблагополучные дни: 8, 17, 29.

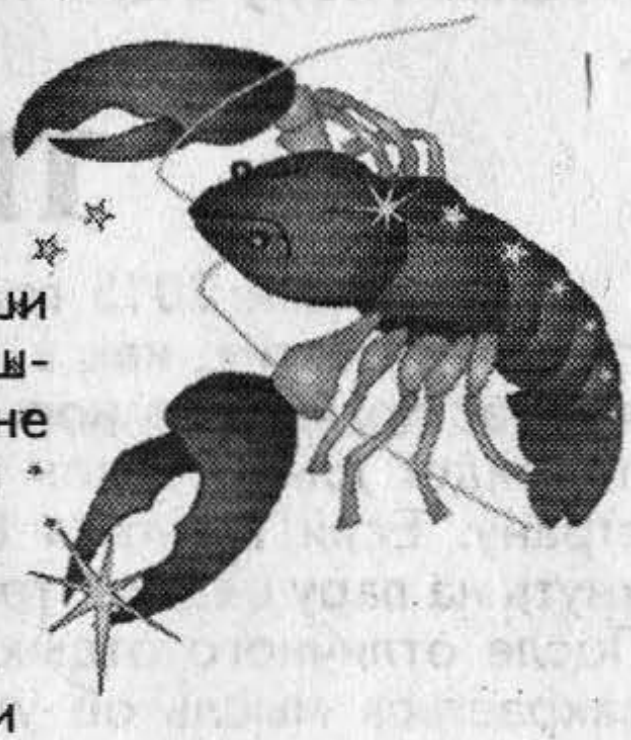
БЛИЗНЕЦЫ

В январе Близнецов ожидают сплошные разочарования. Вас будет все раздражать, особенно к середине месяца. Также появится масса комплексов из-за острых на язык людей. Вам захочется поменять что-то в своем имидже, сделать новую прическу, сходить к косметологу. Не бойтесь меняться, перемену заметят и оценят все. В январе 2015 вам захочется путешествовать, общаться с новыми людьми, узнать что-то новое о странах мира. Было бы хорошо взять отпуск и отдохнуть подальше от дома. Лучше ехать одному, так вы сможете в полной мере отдохнуть от всего, что окружает вас каждый день. Большую внимательность следует проявлять водителям. Гороскоп говорит, что у людей под знаком Близнецы возможны аварийные ситуации на дороге, а в особенности не садитесь пьяным за руль. Даже самая минимальная доза алкоголя способна привести к ужасным последствиям.

Благополучные дни: 5, 9, 12, 15, 19, 23, 30.

Неблагополучные дни: 10, 16, 24.

РАК



В январе людям, рожденным под знаком зодиака Рак, придется нелегко. Люди, с которыми вы легко ладили, будут огрызаться на ваши слова, и вам будет казаться, что у вас сплошная черная полоса. Но все изменится к середине месяца. Вы найдете общий язык даже с теми людьми, с которыми отношения у вас никогда не ладились. К концу месяца ожидается нечто очень приятное, чему вы будете безумно рады. Это может быть долгожданная покупка или встреча с приятным незнакомцем (незнакомкой). Также в январе 2015 Ракам необходимо воздержаться от поездок в другой город - велика вероятность аварий с тяжелыми последствиями. Если же все-таки увильнуть не получится, постарайтесь поехать на поезде, для вас это самый безопасный транспорт.

Благополучные дни: 4, 7, 12, 18, 25, 26.

Неблагополучные дни: 11, 15, 28.

ЛЕВ

В январе 2015 года Львов ждет покой и умиротворение: не следует опасаться падений, но и особых успехов этот месяц не принесет. Не стоит делать каких-либо серьезных шагов - все это может обернуться вам боком. Лучше всего просто плыть по течению и тогда в следующем месяце вас могут ожидать большие перемены. Также в этом месяце не стоит начинать предпринимательскую деятельность, дела могут не заладится и потери будут серьезными.

Благополучные дни: 1, 2, 5, 9, 11, 20, 27.

Неблагополучные дни: 12, 26.

ДЕВА

В январе 2015 года людям, рожденным под созвездием Дева, придется приготовиться к сплошным удовольствиям. Постоянные вечеринки и встречи с друзьями к концу месяца вас утомят. Также звезды советуют не увлекаться алкогольными напитками - велика вероятность серьезных последствий. В этом месяце ваши цели кардинально изменятся. То, что казалось нужным и важным, неожиданно станет ничего не значащим. Скоро в жизни Девы начнутся перемены к лучшему. Внимательнее на дороге - вероятность аварий для вас в январе резко увеличивается.

Благополучные дни: 3, 5, 16, 20, 23, 27.

Неблагополучные числа: 10, 18, 25, 31.

ВЕСЫ

В январе 2015 года людям, рожденным под созвездием Весы, будет невероятно спокойно на протяжении всего месяца. Займитесь каким-либо творчеством —обучение новому пойдет только на пользу. В этом месяце вы можете рассчитывать на удачу. Для вас наступают дни, наполненные «моло-

ком и медом». Вы добьетесь всего, чего хотели. Наслаждайтесь удачей и пропускайте мимо ушей завистливый шепот коллег и соратников. В январе Вас ожидают очень важные перемены в жизни. Если Вы примете правильное решение, то звезды вознаградят Вас: упорный труд принесет заслуженные плоды.

Благополучные дни: 2, 6, 7, 15, 24, 30.

Неблагоприятные дни: 8, 18, 22.

СКОРПИОН

Январь 2015 года для Скорпионов обещает быть на удивление спокойным и комфортным месяцем. Успех в этом году вам обеспечен. Не избегайте проблем и трудностей - терпение и выдержка помогут вам. Живите сегодняшним днем, и тогда вас ждет душевный мир и согласие.

В январе месяце вам обязательно удастся одержать победу над конкурентами, причем повержены будут все соперники: в работе, личной жизни, интеллектуальных поединках, если таковые предстоят. Гороскоп утверждает - за что бы Скорпион ни взялся, все окажется ему по плечу. Также в этом месяце следует быть более тактичным. Вероятнее всего вас ожидает встреча с человеком, который может вам во многом помочь. Но, по стечению обстоятельств, есть большая вероятность нагрубить этому человеку. Будьте очень внимательны к окружающим, не упустите такой шанс.

Благополучные дни: 4, 5, 8, 11, 15, 18, 21, 29.

Неблагополучные дни: 7, 28.

СТРЕЛЕЦ

Похоже, вы безнадежно увязли в давно набивших оскомину проблемах. Помыслы Стрельцов займет одна весьма болезненная проблема, например, неприятности на службе или безответная любовь. Старайтесь не погружаться в уныние и больше развлекайтесь. Январь 2015 – отличное время для общения с друзьями и родственниками. Если вы хотите получить любовь и помощь близких или друзей, то отнеситесь к ним с большей доброже-

лательностью. Все взаимосвязано: чем больше времени вы проводите с ними, тем больше позитива получаете. Тем Стрельцам, кто водит машину, звезды гороскопа советуют быть более осторожным на дороге. Очень велика вероятность ДТП с тяжелыми последствиями.

Благополучные дни: 3, 4, 9, 15, 21, 25.

Неблагополучные дни: 11, 23, 28.

КОЗЕРОГ

Для Козерогов началась светлая полоса в жизни! Все, чего вы страстно желаете, имеет шанс исполниться в 2015 году. Причем и усилий ваших практически не потребуется. Вам везет абсолютно во всем. Не бойтесь рисковать, в январе у вас все получится. Также в этом месяце стоит воздержаться от поездок на автомобиле. Для вас сейчас очень опасный период получить серьезную травму. Лучше пройдитесь пешком или поезжайте на автобусе.

Благополучные дни: 1, 3, 7, 8, 14, 24.

Неблагополучные дни: 10, 17, 21.

ВОДОЛЕЙ

Январь 2015 года окажется полной противоположностью декабрю 2014. Никаких сильных эмоциональных всплесков, романтических знакомств не предвидится. Если вам хочется что-то поменять в своей жизни, то сейчас не лучшее для этого время. Водолею следует заняться саморазвитием и проводить время спокойно, без напряжений. Постарайтесь записаться на курсы иностранных языков. Также полезно будет заняться спортом. Для этого не обязательно ходить в спортзал и поднимать гантели, достаточно будет начать заниматься разучиванием какого-либо танца. Также январь — прекрасное время для проведения свободного времени на природе. Полезны будут прогулки, совмещенные со спортом. Например, покатайтесь на лыжах или коньках.

Благополучные дни: 2, 4, 9, 13, 21, 28.

Неблагополучные дни: 10, 17, 23.

РЫБЫ

Январь 2015 года для Рыб будет обычным месяцем. Вас ждет покой и умиротворение: никаких неприятностей, но и не одного радостного взрыва эмоций. Никаких особых событий не предвидится. В этом месяце будет лучше всего не предпринимать активных способов для достижения своих целей. Лучше переждите этот месяц, пусть все идет своим чередом. Также в этом месяце не предпринимайте поспешных решений, просчитывайте последствия любого поступка. Поспешность может расстроить все ваши планы и помешать достичь поставленной цели. Также гороскоп рекомендует, что представителям данного знака в январе не следует выпивать. Алкоголь в этом месяце Рыбам крайне противопоказан - слишком велик риск повышения артериального давления, и это обернется тяжелыми последствиями.

Благополучные дни: 6, 7, 11, 19, 22, 28.

Неблагополучные дни: 4, 18, 21.

СОДЕРЖАНИЕ

АВИТАМИНОЗ 2

БОЛЬ В СУСТАВАХ 8

ГАСТРИТ 14

МАЛАХОВ РЕКОМЕНДУЕТ.

ГИПЕРТОНИЯ 20

ДИСБАКТЕРИОЗ 23

АРМЕН ДЖИГАРХАНЯН:

НУЖНО ПУТИНУ СКАЗАТЬ ПРАВДУ В ЛИЦО 30

ЧИСТКА ЖЕЛУДКА 34

ГОРОСКОП НА ЯНВАРЬ 41

Внимание! Данное издание не является медицинским справочником, поэтому прежде чем начинать лечение тем или иным способом, обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом.

В публикациях использованы материалы сайтов
www.imedik.info, www.aif.ru

ПОДПИСКА 2015

В каталоге стр. 9

Подписной индекс
01862

В каталоге стр. 10

Подписной индекс
90797

Стоимость подписки:
1 мес. – **2,14 грн.**
3 мес. – **6,42 грн.**
6 мес. – **12,84 грн.**
12 мес. – **25,68 грн.**

Стоимость подписки:
1 мес. – **8,23 грн.**
3 мес. – **24,69 грн.**
6 мес. – **49,38 грн.**
12 мес. – **98,76 грн.**

В каталоге стр. 53

Подписной индекс
99014

Стоимость подписки:
1 мес. – **8,23 грн.**
3 мес. – **24,69 грн.**
6 мес. – **49,38 грн.**
12 мес. – **98,76 грн.**

В каталоге стр. 53

Подписной индекс
01861

Стоимость подписки:
1 мес. – **1,64 грн.**
3 мес. – **4,92 грн.**
6 мес. – **9,84 грн.**
12 мес. – **19,68 грн.**

В каталоге стр. 59

В каталоге стр. 59

Подписной индекс
09942

Подписной индекс
99018

Стоимость подписки:
1 мес. – **1,74 грн.**
3 мес. – **5,22 грн.**
6 мес. – **10,44 грн.**
12 мес. – **20,88 грн.**

Стоимость подписки:
1 мес. – **4,11 грн.**
3 мес. – **12,33 грн.**
6 мес. – **24,66 грн.**
12 мес. – **49,32 грн.**

В каталоге стр. 62

Подписной индекс
49721

Стоимость подписки:
1 мес. – **1,07 грн.**
3 мес. – **3,21 грн.**
6 мес. – **6,42 грн.**
12 мес. – **12,84 грн.**

Стоимость подписки:
1 мес. – **4,11 грн.**
3 мес. – **12,33 грн.**
6 мес. – **24,66 грн.**
12 мес. – **49,32 грн.**

В каталоге стр. 51

Подписной индекс
37269

В каталоге стр. 51

Подписной индекс
99013

Стоимость подписки:
1 мес. – **1,64 грн.**
3 мес. – **4,92 грн.**
6 мес. – **9,84 грн.**
12 мес. – **19,68 грн.**

Уважаемые читатели!

На эти издания вы можете подписаться в любом почтовом отделении Украины с любого месяца и на любой срок.

Заранее благодарны, что вы подписались на наши издания!

4 820114 660206 14012